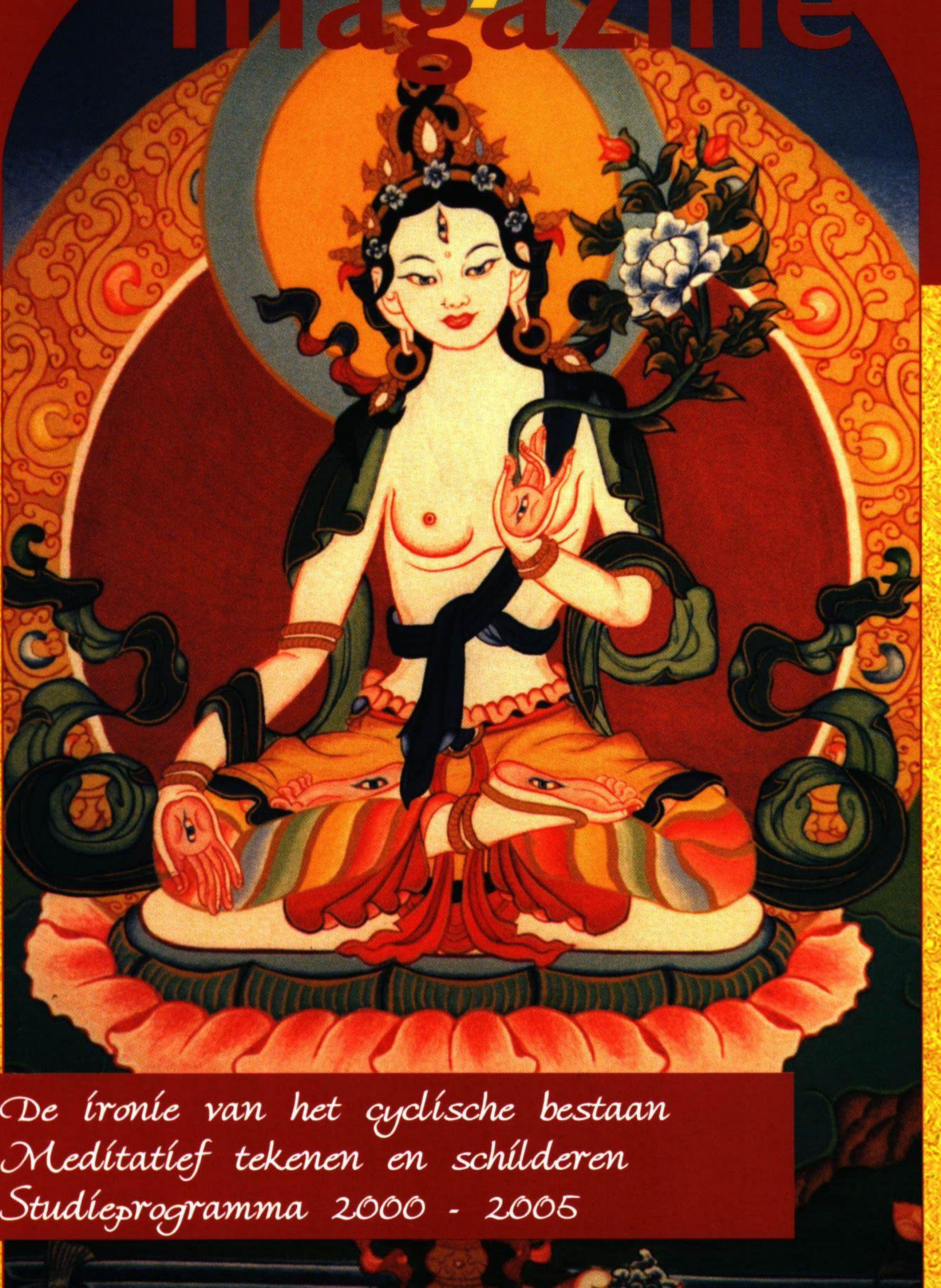
MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans boeddhistisch tijdschrift - jaargang 21 - 1999 nummer 3 - f 7,50



De ironie van het cyclische bestaan
Meditatief tekenen en schilderen
Studieprogramma 2000 - 2005

Grote gebeurtenissen

Na de drukbezochte zomercursus en de introductie in Hoogste Yoga Tantra, biedt het Maitreya Instituut wederom een boeiend najaarsprogramma. Naast de cursussen door onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, zal het bezoek dat Z.H. de Dalai Lama half oktober aan ons land brengt, zeker een nieuw hoogtepunt worden. Niet lang daarna zal de grote tantrische meester Kirti Tsenshab Rinpochee in Maitreya Amsterdam en Maitreya Emst les geven. Tellen we daarbij de extra tekencursus door Andy Weber, dan hebben we weer een rijk geschakeerd programma te bieden.

Naast de kortere en langere cursussen, zal Maitreya Instituut Emst voortaan regelmatig vrijgevigheid beoefenen in de vorm van een gratis lezing op een zaterdagochtend over een belangrijk en actueel thema uit de boeddhistische leer. De eerstvolgende lezing, die wederom over leven en sterven zal gaan, is gepland op 2 oktober. Deze gratis lezingen bieden naast een brok belangrijke informatie, een prima gelegenheid vrijblijvend kennis te maken met het studie- en meditatiecentrum. In Maitreya Amsterdam kunt u vrijblijvend kennis maken op de open dag op zondag 5 september.

Om tegemoet te komen aan de levensbenodigdheden van het toenemende aantal sangha-leden, zal het Maitreya Instituut trachten fondsen te werven. Kunt u voor dit doel iets missen, of heeft u een briljant idee, neem dan a.u.b. contact op met de centrum-directeur.

Vanaf april 2000 zal de tweede ronde van het vijfjarig studieprogramma van start gaan. Alle belangrijke onderdelen van de boeddhistische leer kunnen in de vorm van weekendcursussen worden ontvangen van onze volkomen bevoegde leraar. Bovendien zal in geleide meditaties en discussies ervaring van de onderwezen onderwerpen worden opgedaan. U kunt de brochure nu al aanvragen, want wij zijn geheel millennium-proof.

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

De ironie van het cyclische bestaan door Lama Zopa Rinpochee 1

Over leven en sterven door Geshe Sonam Gyaltsen 6

Het tijdperk van de bodhisattva 12

Gedicht 13

Meditatief tekenen en schilderen door twee deelnemers 14

Verschijnselen vanuit de leegte door Sander Tideman 19

Maitreya Amsterdam door Robert van Opstal 20

Maitreya Uitgeverij door Jan Paul Kool 22

Studieprogramma 2000 - 2005 door Janny de Boer 23

Overzicht kalender 24

Cursusinfo 26

Programma 1999 27

Lezingen in het land 31

De ironie van het cyclische bestaan

Roger Kunzang

Z.H. de Dalai Lama met Lama Thubten Zopa Rinpochee.

Hier volgt een bewerking van het onderricht dat Lama Thubten Zopa Rinpochee gaf in het Arya Tara Instituut in Duitsland, tijdens de uitleg van de Chittamani Tara Sadhana, als voorbereiding voor het nemen van de Mahayana voorschriften voor een dag. De redactie van het Maitreya Magazine heeft ervoor gekozen dit artikel voor u beschikbaar te maken omdat er enkele fundamentele boeddhistische begrippen glashelder in zijn verwoord op een - aan Lama Zopa eigen - beeldende wijze.

De grote Tibetaanse meester Lama Tsong Khapa, een schatkist van alle kostbaarheden, schreef in zijn tekst 'De Basis van alle Goede Eigenschappen':

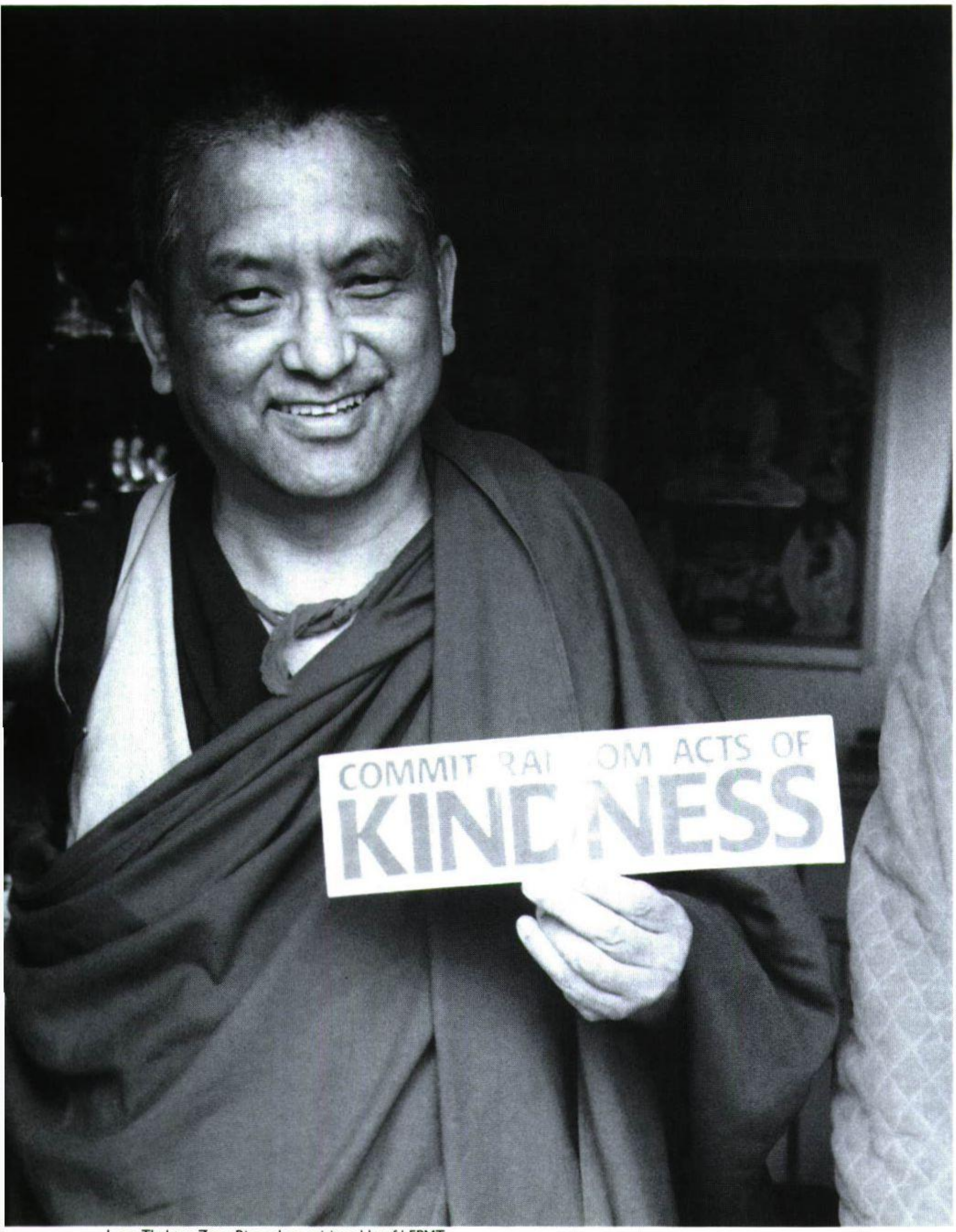
"Geef mij alstublieft de inspiratie om te beseffen dat wat we ook doen,
de genoegens van het cyclische bestaan nooit echte voldoening schenken,
dat ze de deur zijn tot alle vormen van lijden en niet te vertrouwen zijn,
en door over deze tekortkomingen na te denken, de drang te ontwikkelen
naar het geluk van bevrijding."

Dit korte vers van Lama Tsong Khapa bevat een buitengewoon effectieve instructie. In het algemeen is alles wat Lama Tsong Khapa heeft geschreven buitengewoon effectief. Dat is zijn grote kwaliteit, het is karakteristiek voor zijn onderricht. In een paar woorden weet hij de diepzinnige betekenis weer te geven van de boodschap waar het om draait. In die paar woorden zit de hele boodschap van het onderricht vervat. Hij duidt hier aan dat we altijd lijden zullen ervaren, tenzij we ons uit het cyclische bestaan kunnen bevrijden. Het cyclische bestaan is de eindeloze cyclus van wedergeboorten die worden veroorzaakt door karma en verstorende emoties.

In zijn tekst 'De Drie Hoofdzaken van het Pad' schrijft Lama Tsong Khapa:

"Alle gewone wezens worden voortdurend meegesleurd door de stroom van de vier gewelddadige rivieren.
Ze zijn geketend in de strakke boeien van moeilijk af te wenden karma.
Ze zitten gevangen in de ijzeren kooi van het vasthouden aan inherent bestaan
en zijn volkomen gehuld in de dichte duisternis van hun verkeerde denkbeelden."

"Steeds opnieuw worden ze geboren in de eindeloze cyclus van gebrekkig bestaan,
waarin ze onafgebroken mateloos worden gekweld door de drie soorten lijden."



Lama Thubten Zopa Rinpochee, spiritueel hoofd FPMT.

Lama Tsong Khapa zegt hier dat er altijd lijden is in het cyclische bestaan: het manifeste lijden door ziekte en dergelijke, het lijden door verandering (geluk dat omslaat in het tegendeel) en het alles doordringende lijden (het hebben van een gebrekkig lichaam en een gebrekkige geest, welke het product zijn van verstorende emoties en karma).

Het lijden doordringt ons gehele bestaan, dat is samengesteld door verstorende emoties en karma. Onze gebrekkige activiteiten laten indrukken achter op onze bewustzijnsstroom, die later zullen rijpen in gebrekkige ervaringen. Als we objecten van begeerte en afkeer ontmoeten, komen de verstorende emoties opnieuw op in onze geest en worden weer gebrekkige activiteiten verricht die indrukken achterlaten op onze bewustzijnsstroom. Dit is de betekenis van het allesdoordringende lijden.
Steeds weer worden we overweldigd door de verstorende emoties van onwetendheid, begeerte en afkeer. De samenstellende oorzaken, deze verstorende emoties en de gebrekkige activiteiten die eruit voortkomen, houden ons cyclische bestaan in stand. Ze laten indrukken op de bewustzijnsstroom achter die onze waarnemingen kleuren. Opnieuw reageren we met verstorende emoties en creëren nog meer oorzaken voor de continuering van het gebrekkige bestaan. Het is een voortdurende kringloop, die ons voortstuwt van leven naar leven.

Als er geen verstorende emoties meer zijn, hebben de indrukken die door vroegere activiteiten zijn achtergebleven geen vat meer op ons. Zoals onder meer in de 'Pramanavarttika', een tekst over betrouwbare soorten cognitie, wordt uitgelegd is er geen werpend karma meer dat ons in toekomstige levens werpt, als eenmaal een directe realisatie van de leegte van inherent bestaan is verworven. De Arya, die een directe realisatie van de leegte heeft, creëert geen nieuw werpend karma meer.
Zolang wij de slaaf blijven van onze verstorende emoties, zijn we vastgeketend aan het cyclische bestaan. Zelfs als we geen indrukken op onze bewustzijnsstroom hadden, zouden we steeds weer nieuwe creëren. Zolang we de ketenen van verstorende emoties niet doorbreken zullen we van leven tot leven rondcirkelen in de zes bestaanswerelden met hun specifieke soorten lijden.

Lama Tsong Khapa zegt dat de genoegens van het cyclische bestaan niet te vertrouwen zijn. Zolang we niet bevrijd zijn, zullen we worden geconfronteerd met de tekortkomingen van het cyclische bestaan. Eén van die tekortkomingen is dat er nooit echte bevrediging is. We zijn nooit tevreden, hoeveel we ook hebben. Bovendien is niets zeker. Vrienden worden vijanden, de vader van dit leven wordt de zoon in een volgend leven. Zelfs binnen dit leven, zelfs in ditzelfde uur kan onze relatie met anderen veranderen. Een goede vriend kan al snel een vijand worden. Als we vandaag nog in een goede positie verkeren in een comfortabel mensenleven, kunnen we morgen al in een lagere bestaanswereld zijn getuimeld.

Ik zal dit illustreren met een verhaal. Op een dag was Shariputra, een van de naaste volgelingen van Boeddha Sakyamoenie, aan het bedelen. Hij kwam bij een familie die in een huis bij een meer woonde. Toen hij door de openstaande deur naar binnen keek, zag hij een vrouw aan tafel zitten. Ze hield haar baby op schoot en at vis. Naast haar zat een hond, die op de restanten van de vis kauwde. De

vrouw schopte naar de hond die zat te schooien.
Met zijn helderziendheid zag Shariputra de ironie van de situatie. De vader des huizes was overleden. Omdat hij tijdens zijn leven altijd vis had gevangen in het meer achter het huis, werd hij als een vis in datzelfde meer wedergeboren. De moeder van de vrouw, was nadat zij was gestorven door haar gehechtheid aan het huis en haar spulletjes als een hond wedergeboren. De eveneens gestorven familievijand was geboren als de baby, die bij de vrouw op schoot liefdevol werd gekoesterd. De vis die zij at was haar vader.

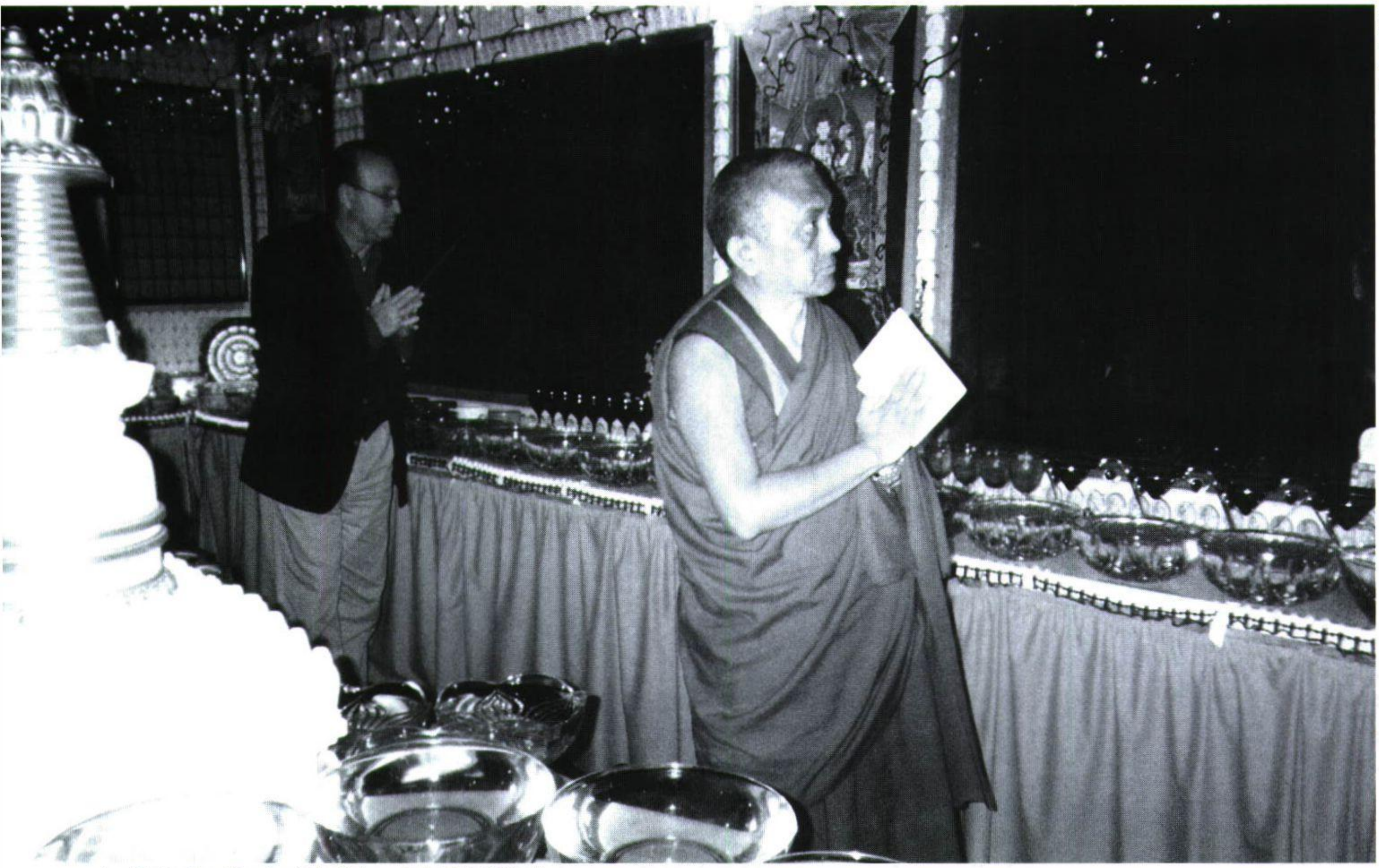
Dit was het tafereel dat Shariputra aanschouwde: de vrouw at haar vader, schopte haar moeder en hield de vroegere vijand in haar armen. Toen hij zag hoe de rollen in de familie waren veranderd, zei Shariputra: "Ik lach om de ironie van het cyclische bestaan." Deze veranderingen overkomen ons voortdurend. Onze familieleden, kinderen, vrienden, vijanden, alle wezens om ons heen wisselen voortdurend van rol, van leven tot leven. Alleen doordat we ons voorgaande levens niet kunnen herinneren, herkennen we hen niet. Zo bekeken is het cyclische bestaan best beangstigend en onbetrouwbaar. Als we ons eigen verleden en onze toekomst konden zien, dan zouden we wel eens erg kunnen schrikken. Zolang we alleen het heden ervaren in dit comfortabele mensenleven, kunnen we ons ontspannen. Maar als we nadenken over het verleden en de toekomst en inzicht krijgen in de veranderingen die zich in de loop van het leven voltrekken, zullen we heel anders in het leven gaan staan.

Paula de Wijs
Lama Thubten Zopa Rinpochee

Momenteel hebben we een waardevol mensenleven, een ongelooflijk waardevol mensenleven, met enorm veel kansen en mogelijkheden. Maar niemand kan ons garanderen dat we binnenkort niet rondvliegen als een mug, met een fragiel lichaam, dansend boven de vijver. Als we daarvoor in het verleden het karma hebben gecreëerd, is het zeer goed mogelijk.
Als we ons daarvan bewust zijn, als we de hele dag door bedachtzaam zijn en eraan denken wat ons in de toekomst nog allemaal te wachten kan staan, gaan we heel anders leven. Dan zullen we onmiddellijk stappen ondernemen om dit soort gevaar af te wenden. Als je aan alle veranderingen denkt en aan het mogelijke lijden dat ons nog te wachten staat, wil je wel iets doen. Het is zo angstwekkend, zo verschrikkelijk, zo verbijsterend. Het is lang niet zeker dat we opnieuw als mens worden geboren. We hebben zoveel verschillende soorten zaadindrukken in onze geest, zoveel karmische indrukken die actief kunnen worden... Zolang we nog regelmatig overweldigd worden door verstorende emoties, zullen we oud karma activeren en nieuw karma verzamelen.

Al sedert beginloze tijden hebben we ons vastgeklampt aan de genoegens van het cyclische bestaan in de overtuiging dat die dingen zeker waren, dat ze niet voorbij zouden gaan. We hebben ons eraan vastgeklampt in de overtuiging dat de dingen zouden gaan zoals wij wensen. Maar niets bleek minder waar; steeds was er pijn, lijden. De grootste pijn ontstaat doordat we teveel vertrouwen op de genoegens van het cyclische bestaan. We hebben een compleet verkeerd idee van de werkelijkheid. De realiteit is dat alle samengestelde verschijnselen van moment tot moment veranderen. Alles wat samenkomt, valt weer uiteen. Alles wat ontstaat, zal vergaan. Maar doorgaans denken wij het tegenovergestelde. Wij denken dat alles permanent, blijvend is. Wij denken dat een vriend die we ontmoeten, altijd een vriend zal blijven. Daar vertrouwen we op. Als de realiteit zich aandient en de vriendschap voorbij gaat en er een scheiding volgt, zijn we volkomen verloren. We voelen enkel nog pijn en teleurstelling.

De realiteit is dat zelfs de genoegens van het cyclische bestaan in hun



Paula de Wijs

Lama Thubten Zopa Rinpochee in de offerkamer in zijn huis in Californië.

tegendeel veranderen. Plezier verandert in manifest lijden. Als we rekening houden met de aard van het cyclische bestaan, kunnen we bij voorbaat incalculeren dat al wat samenkomt weer uit elkaar zal gaan. We zullen dan veel minder pijn ervaren wanneer de realiteit van scheiden zich aan ons voordoet. We weten immers dat door oorzaken en omstandigheden scheiding ontstaat. Verandering is onvermijdelijk. Lichaam en geest zijn voortdurend aan verandering onderhevig. We voelen dan geen reden meer ons aan voorbijgaande dingen vast te klampen.
We kunnen dan ook liefde blijven voelen voor de persoon waarvan we houden. We kunnen het verschil zelf nagaan. Als er gehechtheid is, als we ons vastklampen, zullen onze gevoelens in hun tegendeel veranderen zodra verandering optreedt en de ander ons verlaat. Maar als we echte, oprechte liefde voor de ander voelen, zal die liefde ook blijven bestaan als de omstandigheden veranderen of als de persoon verandert. De liefdevolle gedachten voor die persoon kunnen dan blijven bestaan.

In zijn 'Uitgebreide verhandeling over de stadia van het pad naar de verlichting' legt Lama Tsong Khapa uit dat we, zolang we nog onze gehechtheid en begeerte volgen, geen echte voldoening zullen kennen. Bovendien brengen deze verstorende emoties ons allerlei problemen. Zoveel verschillende soorten problemen, van heel subtiele tot bijzonder gewelddadige problemen. Lama Tsong Khapa noemt alle problemen die ontstaan door gehechtheid. Dat is de realiteit.

De beoefening van de Dharma is belangrijk omdat die wel vrede brengt in onze geest. Door de beoefening van de Dharma leren we dat we niet langer onze begeerten moeten volgen. Ook al maken we gebruik van de genoegens van het cyclische bestaan ten behoeve van ons dagelijkse leven, dan doen we dat om in leven te blijven, om gezond te blijven, om lang te leven. Materiële dingen zoals geld, een huis en een auto en alle andere genotsobjecten, hoeven geen problemen te geven zolang we niet door gehechtheid en grijpen gemotiveerd zijn.
Als we een heilzame motivatie opwekken en ons leven willen baseren op mededogen, de verlichtingsgeest en inzicht in de leegte van inherent bestaan, worden de genoegens van het cyclische bestaan geen oorzaak voor nieuw cyclisch bestaan en nieuwe problemen. Als we gehechtheid opgeven en niet langer onze begeerten volgen, kunnen we gebruik maken van materiële objecten en alle genoegens van het cyclische bestaan.

Het probleem is dus de motivatie van gehechtheid, niet de objecten. Het probleem is niet de vriend, niet de vijand, niet de bezittingen, het werkelijke probleem zit in de geest, de onwetende geest. Zodra we onze begeerte en gehechtheid opgeven, is er tevredenheid in de geest. Tegelijkertijd stoppen al onze problemen. Alle ruwe, heftige emoties, alle problemen, alle pijn, komen tot een einde. Dan is er een grote vrede in de geest, ontspanning in het leven en rust in het hart. Dan is er volop rust en tijd om de Dharma te beoefenen.

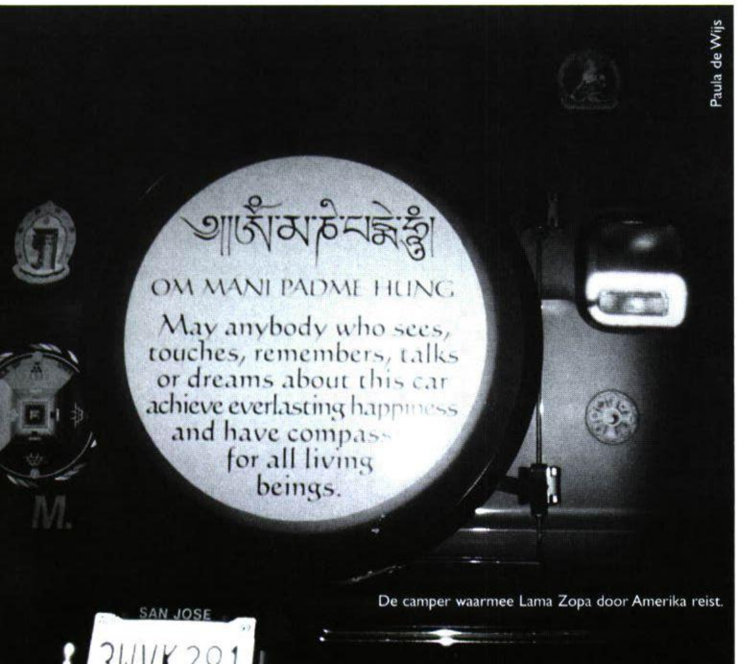
Tot op heden hebben we voornamelijk achter onze begeerten aan gelopen. Het resultaat was altijd tegengesteld aan wat we ervan verwachtten. Terwijl we geluk verwachtten, was het resultaat altijd teleurstelling en problemen.

Lama Tsong Khapa schreef in zijn 'Uitgebreide Verhandeling over de Stadia van het Pad naar de Verlichting': "Het doel van het volgen van onze

begeerte is geluk, maar de realiteit is dat deze geen geluk brengt."
Dit geeft overduidelijk weer wat onze houding in het leven is. We volgen niet de juiste methode. In plaats van de Dharma te volgen, volgen we onze gehechtheid en daardoor maken we steeds weer problemen. Zodra we onze begeerte loslaten, laten we de oorzaak van het lijden los.

We kunnen in het dagelijkse leven observeren of dit klopt. Worden onze problemen niet steeds complexer, steeds groter doordat we begeerte volgen? Bijvoorbeeld, iemand is ziek en om zichzelf te troosten gaat hij aan de drank. Daardoor krijgt hij steeds meer behoefte aan nog meer drank en uiteindelijk kan hij zijn begeerte niet meer controleren en wordt alcoholist. Hij begint nu ook te roken en drugs te gebruiken en zo vervalt hij van kwaad tot erger. Het is nu ongelooflijk moeilijk voor hem om weer vat op zijn leven te krijgen.
Met relatieproblemen gaat het net zo. We willen eigenlijk gelukkig zijn en problemen voorkomen. Maar het is zo moeilijk onszelf te beheersen. De problemen komen vanzelf omdat we door onze begeerten worden overweldigd. Daardoor ontstaan steeds weer nieuwe problemen en worden ze almaar groter.

Als we onze begeerte blijven volgen, zullen we geen geluk vinden, ook al beoefenen we de Dharma.



De camper waarmee Lama Zopa door Amerika reist.

Gehechtheid is de belangrijkste schakel die ons cyclische bestaan eindeloos in stand houdt. Daarom heeft het geen zin begeerten te volgen. We zullen er enkel door in lagere bestaanswerelden terechtkomen in plaats van te evolueren.
We moeten allemaal sterven. Op een dag gaan we dood. Misschien hebben we omwille van onze geliefden en vrienden uit gehechtheid aan hen negatieve activiteiten verricht in de loop van dit leven. Misschien hebben we vijanden vernietigd om vrienden te helpen. Als we sterven is er echter geen vriend of vriendin die met ons mee zal gaan naar de lagere bestaanswerelden. Geen enkele geliefde zal met ons meegaan om ons te helpen de gevolgen van onze schadelijke activiteiten te verzachten. Niemand zal de pijn, de angst, het lijden, samen met ons dragen. Hoeveel vrienden we ook hebben, hoeveel we ook voor hen hebben gedaan, geen van hen zegt bij ons sterven: "Ik ga met je mee omdat je zoveel voor me hebt gedaan. Ik zal het lijden dat je voor mijn belang hebt veroorzaakt, samen met je dragen. Ik zal wat van de koude van de koude hellen op me nemen, ik zal wat van de hitte van de hete hellen overnemen." Niemand zal dat doen. Hoeveel negatief karma je omwille van vrienden of omwille van welk voelend wezen dan ook hebt verzameld, de gevolgen zul je alleen moeten dragen.
Deze hele cyclus van lijden, dit continuerende cyclische bestaan, komt voort uit een basisfout die we maken. De fout is de zelfkoesterende gedachte. Al onze problemen ontstaan doordat we vastklampen aan een inherent bestaan van 'ik' en 'van mij'. Vanuit dat vastklampen zijn we dat 'zelf' gaan koesteren en het als het aller belangrijkste van de hele wereld gaan beschouwen.
Daaruit ontstaan al onze begeerten, onze afkeer en alle andere verstorende emoties.

Al ons geluk, al ons succes, alle goede dingen in ons leven komen voort uit het koesteren van anderen. We dienen anderen belangrijk te vinden, uiteindelijk zelfs belangrijker dan onszelf. Daarom is het zo belangrijk anderen meer te koesteren dan jezelf. Je kunt denken: ik ben maar één persoon, die anderen zijn talloos. Net als ik willen zij gelukkig zijn en niet lijden. Omdat hun aantal groter is, zijn zij belangrijker. In mijn leven is (voortaan) niets belangrijker dan het koesteren van anderen. Het enige waar ik nog voor wil werken, is het belang van anderen. Ik wil ervoor zorgen dat zij niet meer lijden, dat ze het geluk vinden waarnaar ze al zolang op zoek zijn. Ik zal ervoor zorgen dat zij de bevrijding en het boeddhaschap bereiken. Dit is voortaan mijn verantwoordelijkheid: ik zal hen naar de verlichting leiden.

Lama Tsong Khapa schrijft in zijn tekst 'De Basis van alle Goede Eigenschappen':

"Geef mij alstublieft de inspiratie om in te zien dat,
net zoals ikzelf in de oceaan van het cyclische bestaan gevallen ben,
alle moeder voelende wezens op dezelfde manier lijden,
en om mijn geest te trainen in het dragen van de verantwoordelijkheid
om alle wezens te bevrijden."

Transcript: Tineke de Leeuw - den Bouter.
Vertaling en bewerking:
Regina de Kort en
Koosje van der Kolk.

Over leven en sterven

Een lezing door Geshe Sonam Gyaltsen op 15 mei jl. in het Maitreya Instituut Emst gegeven.

Klaas Boer heeft al een aardige inleiding gehouden over het doel van deze bijeenkomst. Mijn aandeel aan deze dag zal zijn een stukje informatie te verschaffen, met name over het sterven, volgens de kennis die daarover in de Tibetaans-boeddhistische traditie bestaat.

Daarbij wil ik aantekenen dat de Tibetaans-boeddhistische traditie van de historische Boeddha afkomstig is. Alle informatie die wij in het Tibetaans boeddhisme uitdragen is van de Boeddha afkomstig. Daarom is die kennis niet uniek Tibetaans. Anders geformuleerd: overal in de boeddhistische wereld is deze kennis voorhanden. Hoewel ik zelf Tibetaan ben en meewerk aan de overdracht van de Tibetaans-boeddhistische traditie, is het onderricht afkomstig van de historische Boeddha Sakyamoenie. Deze kennis is dan ook niet beperkt tot de Tibetaanse cultuur, het gaat hier om wijsheid (kennis) die door de Boeddha is onderwezen.

Ik wil de lezing in twee gedeelten doen. Op de eerste plaats zal ik een stukje informatie geven voor boeddhisten die zelf beoefeningen doen en op basis van hun dagelijkse beoefening tot op zekere hoogte hun sterven zelf kunnen sturen.
Op de tweede plaats wil ik een stukje informatie geven voor mensen die geen beoefeningen doen, maar die geholpen kunnen worden bij het sterven of begeleid kunnen worden bij het sterven. Daarbij is het zowel voor beoefenaars als voor stervensbegeleiders belangrijk wat feiten op een rijtje te hebben.

Het sterven

Het sterven is een universeel gegeven in de gebrekkige wereld. Dat wil zeggen, zolang wij niet de staat van arhatschap bereiken, zolang we geen bevrijding bereiken van het cyclische bestaan, zullen we aan het eind van elk leven opnieuw moeten sterven.

Ons leven is van nature gebrekkig omdat het een product is van de gebrekkige oorzaken, karma en verstorende emoties. We komen hier meteen al een aantal boeddhistische principes tegen, die wanneer ze in detail worden uitgelegd enorm omvangrijk zijn: "gebrekkig leven", "reïncarnatie", "geworpen door karma en verstorende emoties". We wijden regelmatig een hele zomercursus aan deze onderwerpen. Veel tijd hebben we vandaag niet en daarom zal ik mij noodzakelijk beperken tot de gebeurtenis van het sterven zelf. Daaruit zal vanzelf wel blijken dat het belangrijk is de geest in een regelmatige beoefening te trainen.

Hoewel het sterven in zekere zin een einde betekent, een einde van het leven dat op dat punt is gepasseerd, is het tegelijkertijd ook een overgang naar een nieuw leven en daarmee een nieuw begin. Die overgang naar een nieuw leven kunnen we zien als een reis van het ene naar het volgende leven. Iemand die op reis gaat, doet er verstandig aan bepaalde geldige valuta aan te schaffen en zich op die reis min of meer voor te bereiden.

Ons leven is van nature gebrekkig, omdat het een product is van de gebrekkige oorzaken karma en verstorende emoties.

De voorbereidingen voor een boeddhistische beoefenaar

De meeste mensen die na het ontvangen van een initiatie op een regelmatige basis boeddhistische beoefeningen doen, mediteren iedere dag met behulp van een tantrische sadhana (tantrische meditatietekst). Anderen geven de voorkeur aan de meer algemene training van de geest via het soetra-voertuig. In beide gevallen is het voor zo'n boeddhistische beoefenaar belangrijk dat hij of zij contact houdt met andere beoefenaars en dat die andere beoefenaars in zekere mate op de hoogte zijn van de meditaties die we gewend zijn te doen.
In gewoon Nederlands: het is belangrijk dat we kennissen hebben, vrienden en vriendinnen, die weten wat voor beoefeningen wij doen. Dat kan een groot voordeel opleveren tijdens het sterven.

Stel dat een boeddhistische beoefenaar tantrische methoden beoefent. Hij of zij heeft een tantrische initiatie ontvangen van een volledig gekwalificeerde leraar en heeft zich aan die initiatie en die tantrische beoefening gebonden met bepaalde geloften en samaya-verbintenissen. Het is dan van vitaal belang dat die beoefenaar die geloften en verbintenissen tijdens het leven zuiver houdt. Hoewel het moeilijk is alle verschillende voorschriften van de tantrische gelofte zuiver te houden, is het in ieder geval belangrijk geen basisvoorschriften te overtreden. Omdat dat in de loop van een leven toch nog wel eens wil gebeuren, is het voor een tantrische beoefenaar belangrijk voor het sterven een initiatie bij te wonen of het zelf-initiatieritueel te doen. Daarmee worden alle geloften weer totaal hersteld en wordt de geest volledig gezuiverd.
Om zo'n zelf-initiatieritueel te kunnen doen is het belangrijk dat tenminste eenmaal de toenaderingsretraite is gedaan, afgesloten door een vuurofferande.
Een tantrische beoefenaar doet er verstandig aan zich op de dood voor

te bereiden door een toenaderingsretraite te doen met een afsluitende vuurofferande, zodat het zelf-initiatie ritueel van de specifieke meditatieboeddha kan worden gedaan.

Het is voor de boeddhistische beoefenaar die een tantrische methode volgt heel nuttig dat anderen van zijn beoefening op de hoogte zijn. Dat hoeft natuurlijk niet de buurvrouw te zijn, maar dat moeten Dharma-vrienden of -vriendinnen zijn, die begrijpen wat de specifieke beoefening inhoudt. Stel dat men onverwacht komt te overlijden. Dat is best wel denkbaar. De Dharma-vrienden of -vriendinnen kunnen er dan voor zorgen dat alsnog een zelf-initiatieritueel wordt gedaan. Hoewel de stervende het dan niet meer zelf doet, kan het ritueel door een andere beoefenaar worden gedaan in aanwezigheid van het lichaam of met de geest van de overledene in gedachten. De zuivering kan dan alsnog bij het lichaam of op afstand plaatsvinden.

Samenvattend luidt het advies voor degenen die boeddhist zijn en tantrische beoefeningen doen: hou zoveel mogelijk de geloften en samaya-verbintenissen zuiver. Zorg er vervolgens voor dat je tijdig een nieuwe initiatie ontvangt of zelf in staat bent het zelf-initiatieritueel te volbrengen en zorg ervoor dat Dharma-vrienden of -vriendinnen op de hoogte zijn en in noodgevallen het een en ander voor je kunnen organiseren, dan wel kunnen doen. Het zelf-initiatieritueel zal samenhangen met je belangrijkste meditatie-boeddha. In termen van Hoogste Yoga Tantra is dat Yamantaka, Heruka, Vajra Yogini, Chittamani Tara, Kalachakra of welke andere meditatie-boeddha dan ook. Zorg ervoor dat je vrienden of vriendinnen weten welk ritueel gedaan moet worden.

Dit is dus de bijzondere situatie voor boeddhistische beoefenaars die een tantrische methode volgen.

Hoewel het sterven in zekere zin een einde betekent, een einde van het leven dat op dat punt is gepasseerd, is het tegelijkertijd ook een overgang naar een nieuw leven en daarmee een nieuw begin.

De voorbereidingen voor alle mensen

De meer algemene situatie geldt voor alle beoefenaars en voor alle niet-beoefenaars van het boeddhisme. Of iemand nu in een ziekenhuis komt te overlijden of de luxe heeft thuis te mogen sterven, in alle gevallen is het belangrijk dat de stervende persoon een heilzame gedachte opwekt.

Het is altijd een moeilijk punt om vast te stellen of iemand werkelijk gaat overlijden of wellicht een grote kans heeft weer te herstellen en er dan misschien nog maanden of jaren lang weer tegen kan. In de Tibetaanse traditie bestaat een diagnosetechniek, waarmee met een grote mate van zekerheid kan worden vastgesteld of iemand bezig is te overlijden. Zo'n diagnose heeft vaak vele extra effecten. Niet alle mensen zijn even blij met de zekere uitspraak dat ze zullen sterven. Er zijn ook mensen die toch liever blijven hopen op herstel en daarom zo'n harde uitspraak van een arts liever niet horen. Er zijn mensen die het wel graag willen weten als ze op het punt staan te sterven, maar er zijn ook mensen die dat zelf liever niet willen weten. Volgens het boeddhisme is het belangrijk dat hier de wensen van de persoon waar het om gaat worden ingewilligd. Wanneer de patiënt graag wil weten hoe hij er aan toe is, dan moet het hem of haar verteld worden. Wil de patiënt die bezig is te sterven niet weten hoe het in elkaar zit, dan moet hij of zij die kennis niet krijgen opgedrongen. Dus op dit punt begint het inwilligen van de wensen van de persoon die bezig is te overlijden.

Of de patiënt nu wel of niet weet dat hij gaat sterven, het stervensproces bestaat in feite uit het wegvallen van de verschillende elementen als basis voor het bestaan.

Het criterium om wel of niet aan iemand te vertellen dat hij of zij bezig is te sterven is niet zozeer het waarheidsgehalte. Het gaat hierbij dus niet in eerste instantie om een soort absolute waarheid, die moet worden opgedrongen. Nee, het gaat er vooral om de persoon die bezig is te sterven op zijn gemak te stellen. Als dat kan door bepaalde informatie, die de persoon niet wil horen, niet te geven, dan denk ik dat we die wens van die patiënt meteen moeten inwilligen en hem/haar op dit punt onwetend houden.

Het stervensproces

Of de patiënt nu wel of niet weet dat hij gaat sterven, het stervensproces bestaat in feite uit het wegvallen van de verschillende elementen als een basis voor het bestaan. Het boeddhisme leert ons dat de grote elementen niet alleen in de buitenwereld, maar ook in het lichaam bestaan. Het aarde-, water-, vuur-, en luchtelement zullen achtereenvolgens ophouden te functioneren als basis voor het leven.

Allereerst valt het aarde-element weg als een basis voor het bestaan. Dit kan in het stervensproces al in een heel vroeg stadium worden waargenomen waar iemand die begint te sterven mager wordt, sterk afvalt,

ingevallen ogen krijgt en het gevoel heeft zich moeilijk te kunnen bewegen, terwijl hij zich zwaarder voelt worden. Technisch heet het dat het aarde-element bezig is in het water-element op te lossen. Niet dat het één in het ander oplost, maar het aarde-element valt weg als een basis voor het bestaan, waardoor het water-element sterk op de voorgrond treedt.
Naast de duidelijke externe tekenen van het wegvallen van het aarde-element - de stervende persoon wordt mager, krijgt ingevallen ogen en dergelijke - zijn er interne tekenen die de stervende persoon zelf ervaart. Eén van de duidelijkste interne tekenen is het gevoel te vallen, weg te zinken. Misschien vraagt de stervende zelfs aan omstanders om hem vast te houden en weer op te hijsen, omdat het lijkt alsof men wegzinkt.
Mentaal ervaart de stervende op dit punt een interne waarneming (visioen) als een mirage. Een mirage is wat we kennen als een luchtspiegeling. Wanneer hete lucht boven heet zand hangt, trilt die hete lucht zodanig, dat het lijkt alsof daar water aanwezig is. Dit is het eerste van de acht visioenen, het visioen van de mirage bij het wegvallen van het aarde-element.

Wanneer het water-element ophoudt te functioneren als een basis voor het bestaan, zijn duidelijke externe tekenen daarvan dat de stervende opdroogt. Dat wil zeggen dat alle vloeistoffen in het lichaam beginnen op te drogen. De ogen worden droog, de mond is droog, de tong wordt wat gezwollen.
Mentaal ervaart de stervende een interne waarneming van een visioen als van rook die beweegt.

De derde fase in het sterven ontstaat door het wegvallen van het vuur-element als een basis voor het bestaan. Het externe teken daarvan is voor omstanders duidelijk merkbaar doordat de lichaamswarmte afneemt. Het kan zijn dat de voeten eerst afkoelen, het kan zijn dat het hoofd eerst afkoelt. Hoe dan ook, de lichaamswarmte van de stervende trekt zich samen in de romp.
In het algemeen wordt het als een goed teken beschouwd wanneer eerst de voeten afkoelen en pas later het hoofd en wordt het als een slecht teken beschouwd wanneer eerst het hoofd afkoelt en pas later de voeten.
Terwijl de lichaamswarmte wegvalt, ervaart de stervende het innerlijke visioen van vuurvliegjes of vonken. Je kunt daarbij denken aan een houtblok dat in een open haard wordt gegooid en waar allerlei vonkjes vanaf knetteren. Je kunt denken aan een donkere nacht in de bossen waarin je vuurvliegjes ziet oplichten.

De vierde fase in het sterven ontstaat door het wegvallen van het lucht-element als een basis voor het bestaan. Een heel duidelijk teken hiervan is dat de stervende ophoudt te ademen. In feite spreken we over twee soorten lucht-element in het lichaam. Het grove lucht-element, dat wat wij in het Nederlands ook gewoon lucht noemen, is de lucht die we in- en uitademen. Het subtiele lucht-element is de subtiele energieën die in de meridianen stromen. Bij het wegvallen van het lucht-element houdt allereerst de adem op. De stervende ademt niet meer in. Dit zal voor veel mensen een aanleiding zijn om te zeggen dat de stervende nu is overleden. Hij of zij ademt niet meer.
Het innerlijke visioen dat de stervende daarbij ervaart is dat van een kaarsvlam die nog even opleeft, net voordat hij uitgaat.

Bij dit achtereenvolgens wegvallen van het aarde-, water-, vuur- en lucht-element houden ook de grovere lagen van het bewustzijn op te functioneren, te beginnen met het visueel bewustzijn. Het eerste zintuig dat het begeeft zijn de ogen, vervolgens de oren, de smaakzin, de reukzin en de tastzin. Het ophouden van de zintuiglijke vormen van bewustzijn heeft als voordeel dat er meer aandacht ontstaat voor het mentale bewustzijn, het bewustzijn waarmee we denken. Het is dan ook heel belangrijk dat positieve gedachten worden opgewekt voordat de adem stokt. Omstanders kunnen de stervende helpen met het opwekken van positieve gedachten, voordat de capaciteit te denken wegvalt. De kunst is dus om als laatste gedachte een positieve gedachte te denken.

Nadat de adem gestopt is, bevindt het bewustzijn zich nog steeds in het lichaam. Het bewustzijn wordt in de loop van het stervensproces steeds subtieler. Omdat het steeds subtieler wordt, wordt het steeds moeilijker te sturen of te beïnvloeden. Al het sturen of beïnvloeden van de geest van de stervende moet dus gebeuren vóór de adem stokt. Als de stervende een boeddhist is, kunnen we helpen door over de Boeddha te vertellen. Als de stervende een leraar heeft, kunnen we over die spirituele leraar beginnen. Als iemand een christen is, kunnen we iets noemen uit het christendom, waar hij of zij affiniteit mee heeft. Het gaat erom, op welke manier dan ook een positieve gedachte stimuleren.

In Nederland zullen we voornamelijk met christenen te maken hebben, de boeddhisten zijn ver in de minderheid. Het is belangrijk dat we een stervende die we begeleiden, geen boeddhistische gedachten opdringen, maar proberen om de persoon in kwestie te stimuleren in zijn of haar eigen positieve denken. Is dat christelijk denken, dan doen we dat op een christelijke manier. Is dat moslim-denken, dan kan dat ook. Is de persoon een hindoe, dan zijn daar allerlei gelegenheden tot positief denken in lijn met de eigen traditie. Het gaat erom dat de stervende in zijn of haar geloof gestimuleerd wordt, met de uitdrukkelijke bedoeling een positieve gedachte te genereren.

Met die positieve gedachten, die de stervende probeert op te wekken en

waarmee stervensbegeleiders eventueel proberen te helpen, worden nog vier visioenen ervaren. Hoewel de persoon nu niet meer ademt, is hij nog niet dood.
Het eerste van die vier verschijningen is het visioen van de witte verschijning. Dat wil zeggen dat er in de geest van de stervende een licht verschijnt, dat je kunt vergelijken met het maanlicht in een berggebied waar de regentijd net voorbij is, waar de lucht kraakhelder is en vrij van stofdeeltjes, zodat het lijkt alsof het dag is. De verschijning is bijzonder helder, als een helder, wit, verkoelend maanlicht. Zo wordt dit visioen van licht beschreven. Het visioen van de witte verschijning.
Terwijl dit visioen van de witte verschijning wordt ervaren, houden in het mentaal bewustzijn van de stervende 33 soorten gedachtevorming op. Het heeft geen zin je daarin te verdiepen. Dat gebeurt vanzelf.

Het visioen van de witte verschijning wordt gevolgd door een visioen van rode toename. Het wordt zo genoemd omdat het rood van kleur is. Het is ook weer een lichtvisioen en heet 'toename' omdat het krachtiger is dan het witte licht. In dat verband is de vergelijking met maan en zon ook heel erg op zijn plaats. Het maanlicht is altijd wat minder fel. Het zonlicht is altijd steviger. Hier wordt gedoeld op rood zonlicht zoals dat bij de opkomst of bij de ondergang van de zon. Een vrij indringend rood visioen dus. Terwijl dit visioen van de rode toename wordt ervaren, houden nog eens 40 verschillende soorten gedachtevormingen op.

Vervolgens ervaart de stervende een staat van flauwvallen of bewusteloos raken in de vorm van een visioen van het zwarte bijna bereikt. Tijdens het visioen van het zwarte bijna bereikt vallen de laatste 7 soorten gedachtevormingen weg en daarmee is de capaciteit tot denken - dat is het grovere gedeelte van ons mentale bewustzijn - verdwenen. Het denken functioneert niet langer. Het enige dat ervaren wordt, waarvan men zich op dat punt bewust is, is de verschijning van de zwarte gloed.

Het zwarte bijna bereikt-visioen wordt maar even ervaren, waarna men als het ware wakker wordt in het heldere licht van de dood. Dit is een buitengewoon helder en zuiver visioen, dat ervaren wordt door een zeer subtiel mentaal bewustzijn. Immers, alle grove gedachtenvormingen zijn weggevallen en het mentale bewustzijn is op zijn subtielst. Daarmee is het ook op zijn zuiverst. De stervende persoon ervaart een soort licht dat niet afkomstig lijkt te zijn van een zon of een maan, maar overal gelijkmatig aanwezig is, met een enorm intense en ongekende helderheid en zuiverheid. Om die reden kan het ook heel overweldigend zijn. Het heldere licht van de dood.
Alle wezens die sterven ervaren deze visioenen en komen in het buitengewoon heldere moment van bewustzijn, dat we het heldere licht van de dood noemen. Daarbij wordt een lege zuiverheid ervaren als een lege zuivere ruimte.

Je kunt je echter voorstellen dat dit hele proces in een versneld tempo plaatsvindt als iemand plotseling sterft, zoals bijvoorbeeld in een auto ongeluk en dat men dan ook niet lang in het heldere licht van de dood verblijft. Bij mensen die fysiek ernstig uit balans zijn door een agressieve of langdurige ziekte kunnen de absorpties van de elementen anders verlopen. Mensen die op een normale manier geleidelijk aan sterven, kunnen zelfs drie dagen lang het heldere licht van de dood ervaren. Het is niet zeker hoelang het heldere licht bewustzijn duurt, maar omdat het drie dagen kan aanhouden wordt in de boeddhistische wereld een overleden beoefenaar drie dagen lang geheel met rust gelaten. Men heeft respect voor de ervaring van het heldere licht van de dood en raakt daarom de overledene niet aan.

Een gevorderde tantrische beoefenaar, dus een boeddhistische beoefenaar die een tantrische methode volgt en daarin ver gevorderd is, kan op dit punt in zijn sterven gekomen, van het helder licht bewustzijn gebruik maken. Omdat het ontzettend subtiel is en alle grove lagen ontbreken, kan hij een enorme sprong voorwaarts maken in zijn spirituele ontwikkeling. Hij kan de ervaring van het helder licht bewustzijn gebruiken voor een meditatie op de uiteindelijke realiteit, enorm veel slecht karma zuiveren en een graad van zuiverheid bereiken waarvoor hij in het gewone leven veel meer tijd nodig zou hebben. Daarom is zo'n situatie ontzettend belangrijk en wordt zo'n tantrische beoefenaar ontzien. Er zijn zelfs rapporten van leermeesters die op dit punt wekenlang in het heldere licht van de dood in meditatie bleven, voordat hun lichaam begon af te takelen. Ik heb dat zelf ook verschillende keren kunnen zien. Mocht je ooit met het sterven van zo'n beoefenaar te maken krijgen, zorg er dan voor dat men die beoefenaar in ieder geval drie dagen met rust laat.

Wat is dan het punt waarop het lichaam op een gegeven wel mag worden aangeraakt, afgevoerd en begraven of gecremeerd? De geest is uit het lichaam wanneer het lichaam begint te degenereren. Dat ruik je meteen. Ik heb in India meegemaakt dat grote meesters overleden waren in een klimaat waar men het liefst een lijk de volgende dag al cremeert omdat alles er zo snel vergaat, maar die meesters bleven wekenlang in goede staat zonder naar de dood te ruiken. Omdat die meditatiemeesters vaak tijdens hun sterven rechtop zitten, zal bij het vertrekken van de geest bijvoorbeeld het hoofd opzij vallen. Een ander duidelijk zichtbaar teken is dat er een druppel bloed uit de neus komt.

Bij gewone mensen zijn dit soort tekenen van het moment waarop het bewustzijn het lichaam verlaat minder

zeker. Zo kan bijvoorbeeld die druppel bloed uit het geslachtsorgaan komen in plaats van uit de neus en zo kan bijvoorbeeld het lichaam al veel eerder gaan ruiken. Die druppel hoeft bij gewone mensen overigens niet per se naar buiten te komen. Dus dit criterium is veel moeilijker te hanteren wanneer het om een gewone persoon gaat. Omdat de tekenen van het vertrekken van de geest bij gewone mensen minder duidelijk en minder betrouwbaar zijn, is voorzichtigheid geboden. In de boeddhistische leer wordt in ieder geval geadviseerd een lichaam drie dagen niet aan te raken of in ieder geval binnen die drie dagen niet te cremeren of te begraven. Anders zou het kunnen gebeuren dat iemand wordt begraven terwijl diens bewustzijn nog in het lichaam zit.

Het ophouden van de zintuiglijke vormen van bewustzijn heeft als voordeel dat er meer aandacht ontstaat voor het mentale bewustzijn, het bewustzijn waarmee we denken. Omstanders kunnen de stervende helpen met het opwekken van positieve gedachten, voordat de capaciteit te denken wegvalt.

Ook in Nederland geldt als regel dat het lichaam van de overledene niet binnen drie dagen mag worden begraven of gecremeerd. Er is in theorie ook altijd nog een mogelijkheid dat het bewustzijn dat nog in het lichaam is, weer uitkristalliseert zodat de elementen weer gaan functioneren en de persoon weer tot leven komt. Daarom moeten we iedereen die drie dagen gunnen.

De begeleiding

De belangrijkste begeleiding van stervenden is het helpen diens geest op positieve gedachten te richten. Niet wat wij positief vinden, maar wat positief is voor de stervende zelf. Dat houdt ook in dat wij wanneer we ons met een stervende bemoeien, die persoon niet mogen irriteren. Het maakt daarbij niet uit of de stervende familie is of dat we als stervensbegeleider actief zijn, we mogen een stervende nooit irriteren. Als iemand die bezig is te sterven in de loop van dat proces boos wordt, dan is dat een negatieve emotie, een negatieve gedachte die al het slechte karma in zijn geest naar Als iemand boos sterft, zal het heel moeilijk zijn een goede wedergeboorte te krijgen. Hetzelfde geldt - maar dan in mindere mate - voor gehechtheid. Als iemand die sterft ontzettend gehecht is, als de geest van een stervende echt heel erg verstoord is door gehechtheid, zal dat een aanleiding zijn voor een lagere wedergeboorte.

Het is belangrijk dat we een stervende die we begeleiden, geen boeddhistische gedachten opdringen, maar proberen de persoon in kwestie te stimuleren in zijn of haar eigen positieve denken. Dus niet wat wij positief vinden, maar wat positief is voor de stervende zelf. Dat houdt ook in dat wij wanneer we ons met een stervende bemoeien, die persoon niet mogen irriteren.

Om een stervende te helpen de verstorende emoties van woede en gehechtheid te voorkomen, zal men soms heel vaardig of slim moeten zijn. Het is niet eens gemakkelijk iemand zodanig positief te beïnvloeden, dat hij bijvoorbeeld zijn gehechtheid loslaat. Dat wordt moeilijker naarmate de gehechtheid sterker is.

In dat verband wil ik een leuk verhaal vertellen van een boeddhistische monnik die heel erg gehecht was aan het vet dat werd uitgedeeld bij het ontbijt. Die monnik was op een gegeven moment oud en zou overlijden, maar hij kon zijn gedachten aan het vet dat die ochtend in de gebedsdienst zou worden uitgedeeld niet loslaten. Daarom was hij in een vreselijke doodsstrijd verwikkeld en kon hij zijn lichaam niet loslaten. Collega monniken van deze man gingen daarop naar de leraar toe. Pujuk Jampa Rinpochee werd geraadpleegd, die zei: "Vertel hem maar dat hij in het zuivere boeddhagebied, de boeddhistische hemel Tushita, nog veel meer vet krijgt, dan in onze gebedsdiensten." Deze boodschap werd aan de betreffende monnik overgebracht. De monnik overleed daarop met een blije glimlach op zijn gezicht. Door zijn vreugde activeerde hij vele heilzame indrukken in zijn geest, waardoor een goede wedergeboorte volgde.

Voor alle gewone wezens die zich in de sfeer van verlangen bevinden, wordt onze wedergeboorte ingegeven door verlangens. Het gaat er dan om dat we positieve verlangens opwekken en geen onmogelijke verlangens of verlangens naar iets negatiefs. Er is dus niks mis met het verlangen in een hemels bestaan te komen. Zolang het maar een blije gedachte is, gericht op een goede voortzetting na dit leven.

Er is nog een ander verhaal over gehechtheid, dat ik jullie niet wil onthouden. Het is een nogal luguber verhaal over een vrouw in de tijd van de historische Boeddha Sakyamoenie, zo'n 2600 jaar geleden. Er leefde een beeldschone vrouw, die door haar

schoonheid ontzettend veel aandacht kreeg. Ze was echter ontzettend gehecht aan de schoonheid van haar eigen lichaam. Door een ongeluk kwam ze plotseling om het leven, maar tijdens haar sterven was ze zo gehecht aan haar lichaam, dat ze onmiddellijk werd herboren als een slang in haar eigen lichaam. Daarna bracht ze als slang haar tijd door met het naar binnen en naar buiten kruipen via de verschillende lichaamsopeningen. Omdat zelfs in India, waar regelmatig bijzonder vreemde dingen gebeuren, deze verschijning bijzonder was, werd de Boeddha geraadpleegd, waarop hij dit verhaal vertelde.

De kunst is natuurlijk om te accepteren dat we op een gegeven moment sterven en het sterven over ons heen te laten gaan. We kunnen het toch niet tegenhouden. We kunnen ons maar beter bij het onvermijdelijke neerleggen en proberen de geest die het lichaam verlaat te stimuleren en een goede richting uit te sturen met een heilzame gedachte.

Vertaling en bewerking:
Hans van den Bogaert.
Transcript: Amrit Rienks.

VERVOLG ACTIVITEITEN OVER LEVEN EN STERVEN

We zijn weer een stap verder op het gebied van ondersteuning rond het sterven. De vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen heeft, zoals was aangekondigd, op zaterdag 15 mei een lezing gehouden over de Tibetaans-boeddhistische visie op het sterven. De lezing was zeer druk bezocht (naar schatting 90 mensen) en vond plaats in een zeer levendige sfeer. Gezien de grote belangstelling voor dit thema hebben we Geshela inmiddels verzocht om een vervolglezing te geven en hij heeft daarin toegestemd. De bijeenkomst zal plaats vinden op zaterdag 2 oktober van 10.00 tot ongeveer 12.00 uur in Emst.

We kunnen ons maar beter bij het onvermijdelijke neerleggen en proberen de geest die het lichaam verlaat te stimuleren en een goede richting uit te sturen met een heilzame gedachte.

Aansluitend op de lezing heeft de eerste bijeenkomst plaatsgevonden van de consulentenwerkgroep: 15 mensen, allen bereid tijd en energie te steken in het laten functioneren van het toekomstige consulentennetwerk. Het begin van het netwerk, gericht op informatieverstrekking en advisering rond het sterven, is daarmee een feit.

We zullen ons voorlopig echter nog niet actief naar buiten toe presenteren. Afgesproken is eerst onze eigen kennis 'up to date' te krijgen en onderling af te stemmen. We zullen hier het komende jaar aan werken. Tegelijkertijd zal deze verdieping gekoppeld worden aan de ontwikkeling van het draaiboek (de informatiebundel rond het sterven).

Rond de andere initiatieven (puja service en asbijzetting) proberen we op dit moment ook kleine werkgroepjes te formeren. In Amsterdam wordt tot slot gestaag verder gewerkt aan het op poten zetten van de organisatie rond het bieden van spirituele zorg rondom het sterven (zie het voorgaande magazine). Op dit moment zijn hier geen bijzonderheden over te melden. Wij houden u op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen.

Klaas Boer, Parkstraat 70-3,
6828 JL Arnhem, Tel. 026-4450626.

Het tijdperk van de bodhisattva

INLEIDENDE PRESENTATIES TER GELEGENHEID VAN HET BEZOEK VAN Z.H. DE DALAI LAMA (16 - 17 oktober 1999).

DINSDAG 14 SEPTEMBER 20.00 UUR:

DE BOEDDHA ALS MODEL VAN COMMUNICATIE

De Boeddha communiceerde met het dierenrijk door geboren te worden als dier. Met zichzelf door zit-meditatie te beoefenen. Met de aarde door haar op te roepen als getuige van zijn verlichting. Met alle mensen, door de mensheid te beschouwen als een familie.

Lezing door Meino Zeillemaker.

SHAMBALA CENTRUM,

1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam. Tel: 020-6794753.

WOENSDAG 22 SEPTEMBER 20.00 UUR:

TRANSFORMING PROBLEMS

We can lead a life in which external circumstances no longer rule us, by learning to change our attitudes. In this talk practical methods will be introduced, allowing everyone to transform problems into happiness.

Lezing door venerable Kaye Miner.

MAITREYA INSTITUUT AMSTERDAM,

Brouwersgracht 157-159, 1015 GG Amsterdam. Tel: 020-4280842.

VRIJDAG 1 OKTOBER 20.00 UUR:

JE HART EN GEEST RUIMER EN RUIMER MAKEN

Wanneer we ons de grond van liefde en openheid die in ons schuilgaat her-inneren, wordt het mogelijk vanuit die inspiratie te leren omgaan met pijn en met het verdriet en onvermogen dat we met ons meedragen.

Video met Sogyal Rinpochee; een avond verzorgd door Gisela Prager en Johan Dijk.

RIGPA CENTRUM,

Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam. Tel: 020-4715100.

WOENSDAG 6 OKTOBER 20.00 UUR.

PARALLELLEN MET HET BOEDDHISME IN DE WESTERSE CULTUUR

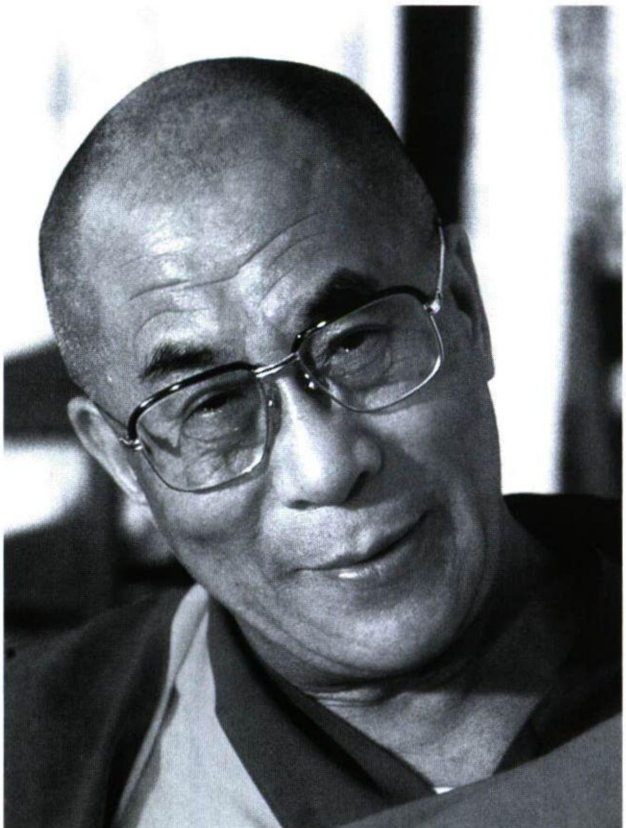
De boeddhistische inspiratie laat ons met nieuwe ogen naar onze eigen traditie kijken. Er zijn voorbeelden in onze filosofie, literatuur, kunst en religie waaruit blijkt dat het boeddhistische gedachtegoed dichterbij ons staat dan we soms denken.

Lezing door Dorothea Franck.

DZOGCHEN COMMUNITY,

in het Maitreya Instituut Amsterdam.

Toegangsprijs voor alle lezingen: F 10,-



Z.H. de Dalai Lama.

Gedicht

Gedicht

Overtuig u van de gedachte,
Dat 'ik' ook aan de ander toebehoort
En dat u voortaan geen plannen mag maken,
Behalve ten gunste van alle voelende wezens.
Deze ogen, die ook de hunne zijn,
Zullen niet langer mijn eigenbelang zien.
Deze handen die ook de hunne zijn,
Zullen niet langer mijn eigen doel dienen.
En evenzo al mijn organen die functioneren.

Vertaling: Koosje van der Kolk.
Bron: onbekend.

De trap van het Potala Paleis te Lhasa, Tibet.

Meditatief tekenen en schilderen

Al sinds de oprichting van het Maitreya Instituut geeft de thanka schilder Andy Weber cursussen meditatief tekenen en schilderen in het Maitreya Instituut. Naast lezingen over de algemene symboliek van de boeddhistische figuren, begeleidt hij jaarlijks kleine groepen studenten in het tekenen van boeddha's volgens de traditionele Tibetaanse methoden en technieken. Het tekenen en schilderen van meditatie-boeddha's en hun mandala's is in alle opzichten een waardevolle manier om op een creatieve wijze positieve indrukken op te doen. Bovendien helpt het tekenen bij het visualiseren van boeddha's in meditatie. Hieronder drukken wij twee verslagjes af van deelnemers aan de tekencursus die in mei dit jaar werd gehouden. De eerste van een vaste student van het Maitreya Instituut en de tweede van een beeldend kunstenaar.

EEN VERSLAG: ERVARINGEN UIT DE ZES BESTAANSWERELDEN.

De mens. Na vorig jaar eens een keer een weekend bij Andy te hebben gevolgd was het nu tijd voor het "grote werk". Nog niet eerder had ik in dit leven een penseel gehanteerd en ik begaf mij op een nieuw te ontdekken terrein. De eetzaal was veranderd in een leslokaal, de hal in een eetzaal. Aan het begin van elke dag leidde Andy ons door een meditatie op Avalokithesvara, wiens mandala het onderwerp van deze cursus was; the mandala of the Buddha of Compassion.

De hongerige geest

Alle beginners die de lange cursus kregen een dubbele taak toegewezen. De mandala moest, in hoog tempo, getekend worden tegelijk met het prepareren van het canvas voor de thangka (= rol schildering). De dorst naar kennis maakte dat ik tussen beide activiteiten continu heen en weer pendelde. Na twee dagen waren beide gereed en kon de tekening worden overgebracht op het canvas.

Het hellen wezen

Op de vierde dag was het zover dat de eerste penseelstreken op het canvas konden worden aangebracht. Een van de eerste onderwerpen was de ring van vuur rondom de mandala. Ik had een verkeerde kleur geel gekozen, de meester was onverbiddelijk: afkrabben dus. Ik haalde de gele verf er verkeerd af, waardoor ook de rode eraf moest. Gelukkig had ik een verkeerde mengtechniek gebruikt zodat het rode er toch af moest. Na een herhaalde instructie weer verder.

Het dier

De bedoeling van Andy was duidelijk, wij werden langzaam van de buitenkant van de mandala naar het centrum toegebracht. In deze fase moesten alle vlakken, rechthoekjes, rondjes en vormen van twee lagen verf voorzien worden. Ik kon geen kant meer uit, gevangen in het vullen van vormen van 's morgens vroeg tot 's avonds laat.

De halfgod

De volgende fase was het belijnen, dat wil zeggen het aanbrengen van scheidingslijnen tussen twee vlakken verf en het detailleren van vazen, vlaggen, wolken etc. Dit brengt de thangka tot leven, maar ik was in de dagen die hiervoor nodig waren in een constant gevecht met mijzelf om de enorme concentratie, die deze activiteit vergt, te handhaven.

De god

De laatste dag. Het centrum van de mandala werd afgerond. Andy beschikte over nog wat echte goudverf. Deze diende als finishing touch voor de lijnen van de lotus bladeren, waardoor het centrum er nu uit springt.

Marian Sanders

Andy Weber

De mens

Voor het afronden van de mandala thuis geeft Andy de laatste instructies. Afscheid nemen van alle lieve mensen, de mede cursisten, die samen met mij geleden hebben. Ik verlaat de gezamenlijk opgebouwde mandala in Emst, en neem mijn eigen mandala mee.

Every sound you hear
is the sound of the deity.
Every image you see
is the image of the mandala.
Every thought you have
is the thought of the deity.

Ik ga volgend jaar weer.

Nico Knol

DE ERVARINGEN VAN EEN BEELDEND KUNSTENAAR

Andy Weber vroeg me een stukje te schrijven hoe ik de thanka-cursus beleefd had, als beeldend kunstenaar. Uiteraard voldoe ik graag aan zijn verzoek: een wel heel kleine tegenprestatie voor zijn bijzondere aandacht.

Wat het precies was dat maakte dat ik op een zaterdagmiddag in Amsterdam, onder leiding van Andy Weber, een mandala te construeren weet ik niet. Ik had nooit echt aansluiting gezocht bij een boeddhistische groepering, dat was het niet. En het nauwkeurig in verhouding (re)construeren van afbeeldingen staat mij, als autonoom beeldend kunstenaar, ook ver van mijn bed.
Wel heb ik al jaren onvrede met de 'uiterst persoonlijke expressie van de uiterst persoonlijke emotie' die moderne kunst toch vaak is. In mijn eigen werk zoek ik universele thema's, vormtaal. Ik houd van de ambachtelijkheid van mijn vak: het 'gif mengen' (zoals zij dat thuis noemen) van gronden en lijmen en verven. Deze twee aspecten hebben zeker bijgedragen aan mijn belangstelling voor thanka-schilderen. Maar ze verklaren niet de geabsorbeerde concentratie waarmee ik aan die mandala zat te werken.
Tijdens de twaalfdaagse cursus in Emst hebben een aantal cursisten de mandala helemaal uitgewerkt. Het tekenen in de Amsterdamse work-shop had me diep geraakt en ik stapte vrij onbevangen het Maitreya Instituut binnen: ik ging ervan uit dat alles nieuw zou zijn voor me. En dat was het ook. Ik dacht dat ik misschien plezier zou kunnen hebben van ambachtelijke vaardigheden zoals verf mengen, doek prepareren, het handteren van een penseel. En ook dat was zo.

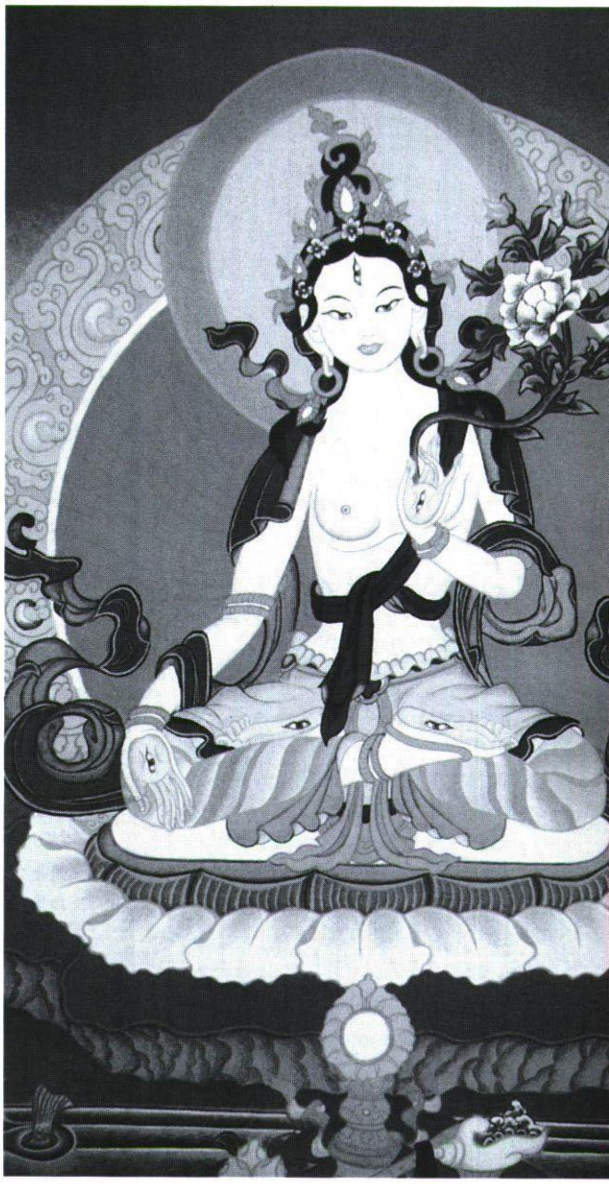
Andy Weber schildert het boeddhabeeld te Emst.

Andy is een uitstekend leraar en hij leidde me als het ware door de mandala heen: de opbouw van de ringen, van het gebouw, de poorten, de vlaggen en bomen die buiten de poorten staan ... stap voor stap. Hij vertelde veel over betekenis en symboliek. Ieder aspect van de mandala waar ik mee aan het werk was, heb ik intensief opgenomen in de dagelijkse meditaties en beleefd, ervaren. En dat is, denk ik, wat mijn mandala uiteindelijk gemaakt heeft.
Ik had het voordeel dat ik niet teveel werd afgeleid door het mengen van de kleuren of het hanteren van het penseel (al werk ik normaal op doeken van 100 x 110 cm, met voornamelijk dikke kwasten): het kostte me wel degelijk de nodige moeite.
De ambachtelijke vaardigheden gaven me wat extra ruimte voor het 'beleven' van de mandala. Maar dat 'beleven' van de thanka die je schildert is dus niet afhankelijk van je schildersvaardigheden. Ik denk zelfs dat als je teveel in het schilderen blijft vastzitten, je een wezenlijk deel van het thanka-schilderen mist. En dat is waarschijnlijk ook zichtbaar in de thanka.

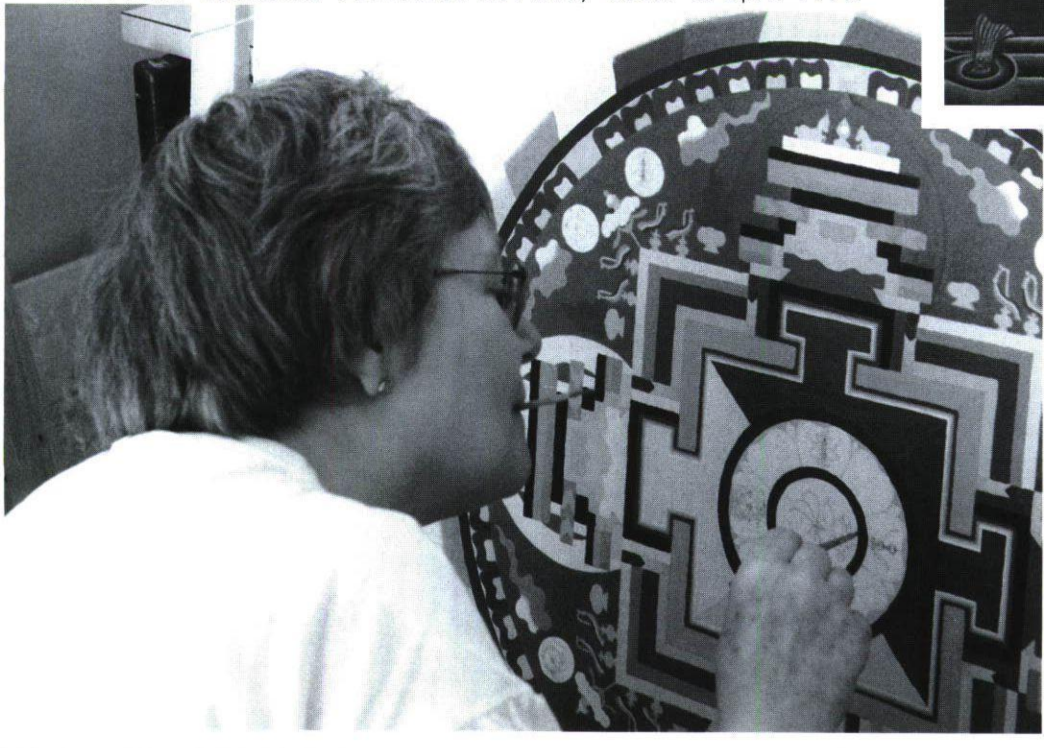
Ik vond het een geweldige ervaring, heel intensief ook, zowel het schilderen als de begeleiding door Andy, als het werken in een groep mensen die allemaal van die prachtige schilderingen maken.

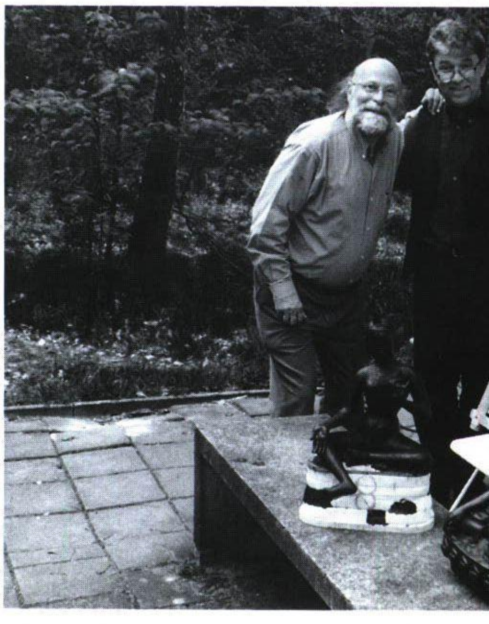
Als ik zo'n doek uit eigen atelier af heb, ben ik tevreden, meestal blij (anders is ie nog niet af) en heb ik een goed gevoel over mezelf, mijn werk: hè, lekker klaar, 't is goed zo. Dat gevoel ontbreekt bij de mandala, het is er gewoon niet. Als ik naar de mandala kijk heb ik alleen maar het gevoel dat ik een heel erg mooi geschenk heb gekregen.

Malou Saat.

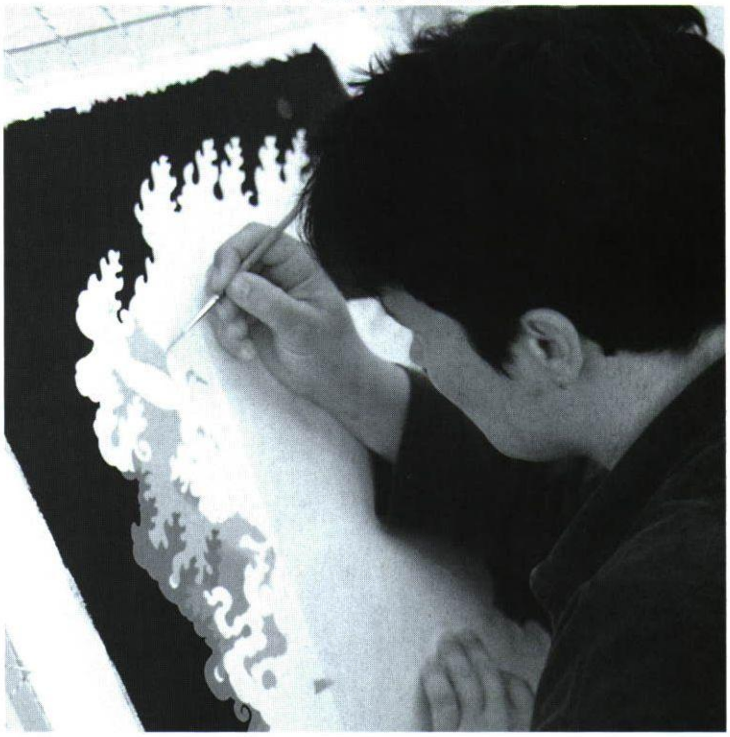


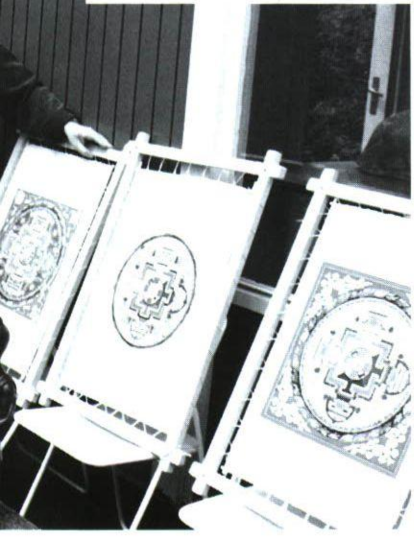
De cursus meditatief schilderen met Andy Weber in april 1999.

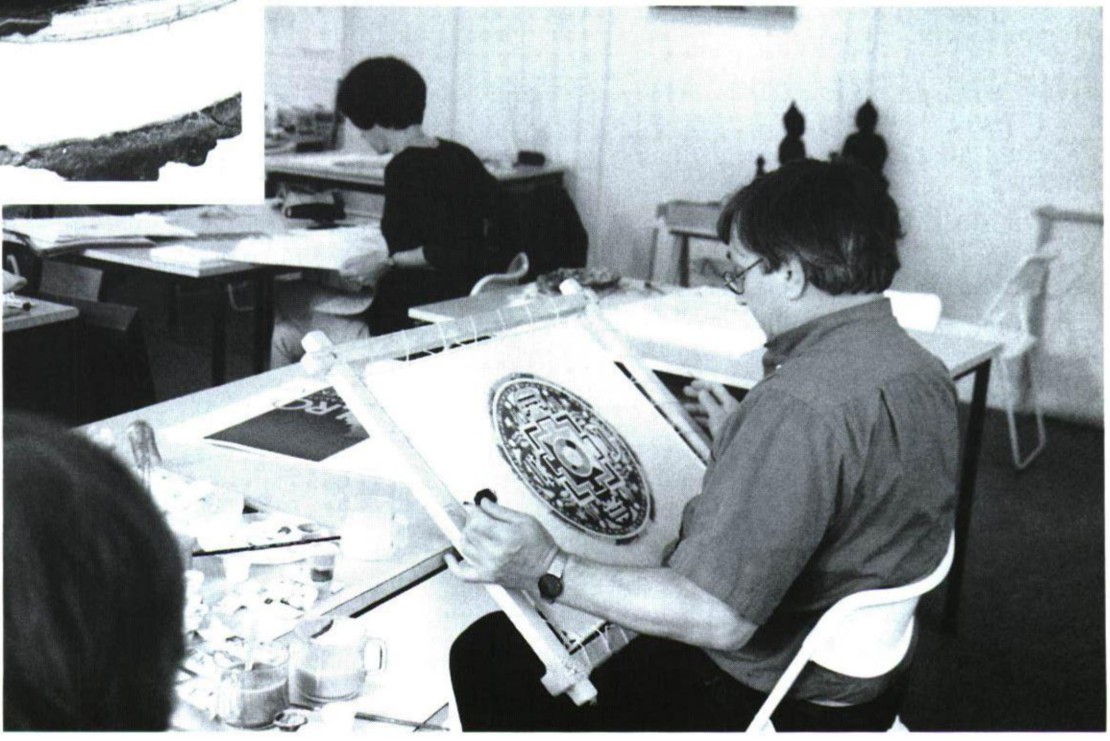




foto's : Marian Sanders







Boeddhabeeld gemaakt door Marian Sanders

EXTRA TEKEN EN SCHILDERCURSUS EIND NOVEMBER 1999 TER AFSLUITING VAN HET MILLENNIUM

Andy Weber heeft toegezegd het weekend van 19 t/m 22 november een cursus te zullen geven onder de titel "the drawing of Mitrugpa". De cursus volgt op de initiatie die Zijne Heiligheid de Dalai Lama op 17 oktober zal geven.
Donderdagavond 18 november zal Andy in Maitreya Amsterdam aan de Brouwersgracht 157-159, de symboliek van deze boeddha in een algemene lezing uitleggen.
Vrijdagavond t/m maandagochtend geeft Andy een lang cursusweekend in Maitreya Emst.
Mitrugpa is een aspect van de donkerblauwe Dhyani boeddha Akshobhya, het gezuiverde bewustzijn. De beoefening wordt gebruikt voor het zuiveren van slecht karma, voornamelijk in relatie tot het Djangwa ritueel.
Zie voor meer details het programma overzicht in dit magazine. Voor aanmelding of meer informatie kunt u tijdens kantoortijden bellen met het Maitreya Instituut.
Emst tel: 0578 - 661450
Amsterdam: tel 020 - 4280842.

BIJZONDERE BOEDDHA-BEELDEN EN ATELIER BEZOEK

Nu er in Emst behalve thanka's ook Boeddhabeelden worden gemaakt, is het voor belangstellenden mogelijk informatie te verkrijgen, een atelierbezoek te brengen of een bestelling te plaatsen voor een Boeddhabeeld of een Tara-beeld. In een volgend Maitreya Magazine zullen er meer afbeeldingen van bronzen beelden te zien zijn. Voor meer informatie kunt u bellen of faxen naar Marian Sanders, 020 - 6125880.

Liesbeth

Verschijnselen vanuit de leegte

De verschijning van het Sangha-fonds

Het gaat goed en slecht met het Maitreya Instituut. Het goede nieuws is de groei. Er komen voortdurend nieuwe mensen naar ons centrum in Emst en in Amsterdam, die veel baat hebben bij de studie van de Dharma. Bovendien worden er telkens zinvolle nieuwe initiatieven geboren, die ons centrum en de Nederlandse samenleving kunnen dienen.
Het a.s. bezoek van Z.H. de Dalai Lama (oktober 15-19), Lama Kirti Tsenshap Rinpochee (eind oktober/ begin november, de 'werkgroep stervensbegeleiding' en het nieuwe studie-programma zijn daar goede voorbeelden van. Achter de schermen wordt onophoudelijk hard gewerkt door een groep van vrijwilligers en medewerkers om de voortdurende stroom van uitdagingen het hoofd te bieden. Het is met name verheugend dat we sinds kort een aantal Sangha leden, namelijk ingewijde nonnen, in ons midden hebben om ons met die uitdagingen te helpen.

Maar het gaat ook slecht met het Instituut. Al deze positieve ontwikkeling gaat vooralsnog niet gepaard met toenemende inkomsten. We kunnen de verwachte groei niet realiseren als het aantal betalende cursisten niet geleidelijk toeneemt of op zijn minst stabiel blijft. De eerste maanden van dit jaar hebben we zelfs een terugloop van betalende studenten gezien. Ik leg hier de nadruk op 'betalende' studenten, omdat we een groeiende groep van 'thuisstudenten' hebben, die de cursussen alleen schriftelijk volgen en daarom niet volledig als cursist betalen en een groeiende groep studenten die reductie geniet in ruil voor werkzaamheden.
Tegelijkertijd hebben we te maken met stijgende kosten, onder meer om onderdak te kunnen bieden aan de nieuwe Sangha-leden, terwijl we nog geen stappen hebben ondernomen voor financiële steun aan de Sangha door specifieke fondsen te werven.

We zijn momenteel bezig met een onderzoek naar de oorzaken van de terugloop. Het lijkt te maken te hebben met de afloop van de eerste ronde van het studieprogramma, dat inmiddels iets langer dan de geplande 5 jaar draait, terwijl een nieuw studieprogramma en een gelijktijdig alternatief programma van 'losse' cursussen in het kader van universele educatie nog niet echt goed van de grond zijn gekomen.

Ik ben er zelf van overtuigd dat we met ons nieuwe studieprogramma volgend jaar een nieuwe toeloop aan studenten en ook nieuwe cursisten zullen aantrekken. Er is in deze onzekere tijden van het naderende nieuwe millennium en voortwoekerende oorlogen in de periferie van Europa, een ongekende vraag naar spirituele ontwikkeling en innerlijke vrede. Dit is wat het boeddhisme bij uitstek kan bieden en dat wordt ook door meer en meer mensen in Nederland erkend.

Deze overtuiging wordt gesteund door de wet van karma. Alleen door te geven (namelijk een goed studie en meditatie programma) creëren we de oorzaken om te ontvangen (inkomsten uit cursussen). Bij deze wetmatigheid zullen we allereerst goed moeten stilstaan. Vervolgens moeten we nadenken over acties ten behoeve van fondsen werving. De toekomst van ons instituut zal afhangen van een beleid dat de wet van karma (eerst geven, dan ontvangen) combineert met kennis van financiële en fiscale zaken en de psychologie van fondsen werving.

Dit is misschien een wat lange inleiding voor het Sangha Fonds. Dit fonds zal een van de speerpunten van ons toekomstig fondsen wervingsbeleid zijn en hopelijk één van de pilaren waar ons instituut financieel op kan gaan steunen. We hebben nu drie nonnen op het Maitreya Instituut: Tenzin Chödron en Kaatje in Emst en Diana in Amsterdam, die binnenkort wordt opgevolgd door Kay. Het hoeft hier eigenlijk geen betoog dat we enorm gebaat zijn bij de komst van nonnen (en te zijner tijd wellicht ook monniken) op ons Instituut. Zij vertegenwoordigen de rijke spirituele traditie van de Boeddha alleen al door hun verschijning. Daarnaast kunnen zij een belangrijke bijdrage leveren, zowel op materieel als spiritueel vlak.

Wij vinden echter dat Sangha vooral als Sangha op ons Instituut aanwezig moet kunnen zijn, met andere woorden, wij vinden dat we moeten bijdragen aan hun levensonderhoud. Als we de nonnen zouden zeggen hun eigen boontjes te doppen, dan verhinderen wij hun volle ontplooiing als lid van de Sangha. Ook hier geldt de karmische wet: alleen als wij aan de Sangha geven, kunnen wij verwachten dat de Sangha aan ons zal geven. We zullen in het volgende Maitreya Magazine op het sangha-fonds terugkomen.

Tot zover alvast een pleidooi voor steun aan de Sangha. Wij nodigen u uit een bijdrage te leveren aan het verblijf van de Sangha in Nederland. U kunt uw bijdrage voor dit doel doneren aan het Maitreya Instituut op het algemene rekeningnummer o.v.v. 'sangha-fonds'. Dit fonds zal direct aan de Sangha ten goede komen en karmisch gezien ook aan uw eigen geestelijke ontwikkeling. Als je er goed over nadenkt is de wet van karma eigenlijk fantastisch: als je iets wil hebben, begin je gewoon te geven. Dit werkt ook als je haast niets hebt; je kunt altijd tijd en energie toewijden. Als we dan nog het geduld hebben (of oefenen) om op de resultaten te wachten, dan bevinden we ons op het zekere pad naar geluk. Geven maakt anderen en onszelf gelukkig.

Sander Tideman, nationaal directeur Maitreya Instituut.

Maitreya Amsterdam

Nu, 11 maanden na de opening, is het programma van Maitreya Amsterdam in volle gang. Venerable Diana Carroll, van wie in het vorige Maitreya Magazine een interview te lezen was, zal nog enkele weken de dagelijkse meditaties en studie- en discussiegroepjes leiden. Vanaf juli of Augustus zal Venerable Kaye Miner uit Australië het programma in Amsterdam gaan coördineren. Kaye Miner heeft zes jaar les gegeven aan het Tara Instituut in Melbourne, Australië en we zien er erg naar uit haar hier te mogen begroeten.

Het programma in Amsterdam is, zoals de regelmatige bezoekers van ons centrum wel zullen weten, opgebouwd rond de lezingen van Geshe Sonam Gyaltsen . De lezingen vinden twee keer in de maand plaats op de woensdagavond en gaan over de Lam Rim: "de stadia van het pad naar verlichting" waarbij we momenteel beland zijn bij de hoogste motivatie, het bereiken van de verlichting voor alle wezens. Venerable Diana laat haar begeleide meditaties en studie- en discussiegroepjes hierop aansluiten, waarbij we steeds meer bezoekers mogen verwelkomen.

Op de maandagavond waren de studiegroepjes naar aanleiding van een boek van Lama Zopa Rinpochee: "the door to satisfaction" en naar aanleiding van een boek van Lama Yeshe: "becoming your own therapist" een groot succes. Ook beginnen de leerlingen van Namgyal al een aardig woordje Tibetaans te praten en worden we maandelijks verblijd met leraren uit het buitenland, zoals Andy Weber die eind juni weer een tekencursus heeft gegeven. Het leek mij dus een mooi moment om enkele ervaringen van regelmatige bezoekers van het centrum met jullie te delen.

Joanne Vos, deelneemster aan de studiegroep 'The Door to Satisfaction': mijn deur naar het boeddhisme.

Een aantal jaren geleden raakte ik geïnteresseerd in en voelde ik mij aangetrokken tot het boeddhisme. Niet zoals zo velen, waaronder mijn vriend, door een reis naar het Aziatische continenten een verblijf in een klooster in de Himalaya, maar gewoon via een boekje, in Nederland. En dan is een volgende stap best moeilijk. Je hebt het idee dat je niet zomaar ergens kunt binnen stappen want je weet niets en je kent de gebruiken niet. Het was voor mij zo anders omdat ik het boeddhisme nog niet zelf had "meegemaakt" in Azië. Waar vind je hier dan de ingang om verder te kijken, op een plek waar je je ook nog op je gemak voelt. Voor mij was dat het Maitreya Instituut in Amsterdam. Veel aardige mensen, die bereid zijn om je van alles uit te leggen op een enthousiaste, aanstekelijke manier. De cursus die hier perfect bij aansloot was de cursus aan de hand van het boek van Lama Zopa: "The Door to Satisfaction". Dit boek biedt een toegankelijke inleiding tot de hoofdgedachten in het boeddhisme. Samen met ongeveer tien andere cursisten lazen, bespraken en discussieerden we elke week over een hoofdstuk van het boek. Vooraf en naderhand was er een korte meditatie. Venerable Diana en Joos Sandbrink begeleidden het op een leuke en ontspannen manier. Door de interactieve manier van cursus geven en ook de onderwerpen uit het boek was het erg toegankelijk. Al had je nog nooit echt verdiept in het boeddhisme, al was je boeddhistisch non of monnik, voor elke vraag en elke mening was een plaats. Intussen is de cursus alweer afgelopen maar uit het enthousiasme waarmee nu alweer een reünie is gepland en alweer plannen worden gemaakt voor een volgende cursus volgens dezelfde opzet maar met een ander boek, is af te leiden dat deze cursus navolging verdient!

Behalve het enthousiasme voor deze cursus heeft het geheel overigens voor mij ook betekend dat ik graag en als het enigszins kan naar de Brouwersgracht afreis om een lezing te bezoeken, naar een Guru Puja te gaan, gewoon even te snuffelen in de winkel of even te geniet van de fijne sfeer daar.

Ulrike Oehlschlogel, regelmatige bezoekster van de cursus Leren Mediteren op de zaterdagmiddag:

Ik had al zo vaak gelezen hoe belangrijk meditatie is om je geest te leren kennen en te leren kneden, maar ik wist niet hoe en waar!

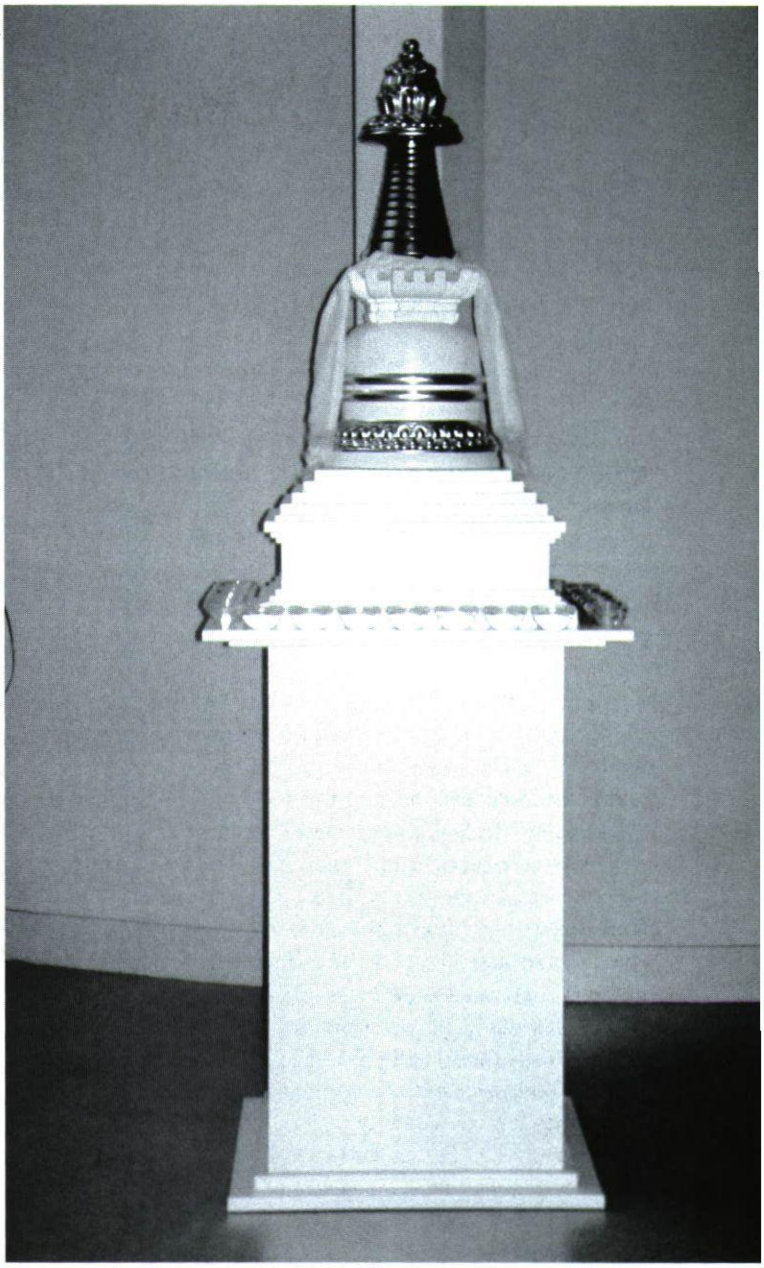
Medio januari 1999 bezocht ik een introductie over meditatie door Neil Huston in Oibibio. Daar werden na afloop folders van Maitreya Amsterdam rondgedeeld. En zo kwam ik bij het Maitreya Instituut, waar ik op zaterdag 23 januari mijn eerste meditatiesessie meemaakte. Natuurlijk was alles nieuw en ook een beetje vreemd. Als ik nog aan mijn voeten denk, die
constant in slaap viel. Maar ik heb in de loop der zaterdagen een idee opgedaan wat meditatie inhoudt en waar zij mogelijk toe leidt. Uiteindelijk moet je het natuurlijk zelf "doen", maar zonder hulp van een ervaren beoefenaar kom je nergens. Ik ben Diana dan ook erg dankbaar. De moed om een beginnetje te maken en veel geestdrift en volharding toegewenst om
meditatie een bestanddeel van je dagelijks leven te maken! Zoals Sogyal Rinpochee stelt: "Leren mediteren is de mooiste gift die je jezelf in dit leven kunt geven!"

Tonia Star, studente Tibetaanse taal:
Op maandagavond, een keer per twee weken , komen we bij elkaar voor Tibetaanse taalles. We beginnen de les met het gezamenlijk uitspreken van een gebed en een mantra. De mantra van Manjoeshri voor de ontwikkeling van de gewone en de spirituele kennis: om ara patsa na dhi dhi dhi
De les bestaat uit twee delen: het eerste deel van de avond zijn we bezig met de grammatica en de uitspraak. Het tweede deel bestaat uit de Dharma-lezing in het Tibetaans! We lezen heel langzaam, woord voor woord, regel voor regel: de uitspraak. We leren de betekenis en we luisteren naar de toelichting daarop. Deze taal leren zie ik als een meer jarenproject, 7 jaar (?). Elke stap, elke letter of woord maakt de onwetendheid, ma-rigpa, kleiner.
Elke keer is het voor mij een bijzondere avond. Ik voel mij een beetje betrokken bij het Tibetaanse volk. De leraar Namgyal voegt steeds iets toe aan de beschreven les. Hij vertelt dan over het dagelijks leven en moedigt ons aan. De taal gaat hierdoor leven!
Wat een geluk om deze bijzondere taal te leren kennen. Het verweven zijn van het boeddhisme in deze taal kan (mag) ik niet benoemen maar wel iets van ervaren.

Joos Sandbrink, deelneemster aan de tekencursus van Andy Weber:
We hadden een inspirerend weekend met Andy Weber. Op de vrijdagavond een inleidende dia-show. De volgende dag na een uitleg van Andy Weber over de mandala, zijn we aan onze eigen tekening van de mandala van de duizend-armige Chenrezig begonnen. Andy legde alles heel goed uit en het was voor ons hard doorwerken om het goed op papier te krijgen. De groep was erg geconcentreerd en bijzonder gemotiveerd. De cursus was zeker voor herhaling vatbaar!

Zondag 5 september houdt het Maitreya Instituut Amsterdam een open dag, wat een mooie gelegenheid is

Annelies van der Heyden



De stoepa bij Maitreya Instituut Amsterdam.

om met deze programmaonderdelen beter kennis te maken. Voor meer informatie of een programmafolder kunt u altijd bellen met het centrum, op onze 'website' kijken: http://home.wxs.nl/~maitreya.ams of gewoon even langskomen op de Brouwersgracht 157. We hopen u snel een keertje in het centrum te mogen begroeten.

Robert van Opstal

Maitreya Uitgeverij

Zojuist is verschenen:
DE KRACHT VAN GEDULD
door: Z.H. de Dalai Lama
ISBN 90-71886-13-1
Prijs f 34,00

Alle belangrijke wereldreligies benadrukken het belang van liefde, mededogen en tolerantie. Dit is zeker zo in de boeddhistische tradities, die allemaal stellen dat mededogen en liefde de basis zijn van alle spirituele beoefening. Om ons potentieel van liefde en mededogen te kunnen ontwikkelen is het van cruciaal belang om de krachten van haat en agressie tegen te gaan.

In dit boek laat de Dalai Lama zien hoe we door de beoefening van geduld onze kwaadheid en agressie kunnen overwinnen. De Dalai Lama baseert zich hiervoor op een hoofdstuk uit de beroemde tekst "A Guide to the Bodhisattva's Way of Life" van Shantideva. Dit is het klassie ke werk over de activiteiten van bodhisattva's - degenen die zich inzetten voor het welzijn van alle wezens-.
De technieken en methodes die in dit boek worden beschreven zijn niet alleen relevant voor boeddhisten, maar voor iedereen die streeft naar zelfverbetering. Door de lessen en door zijn eigen voorbeeld laat de Dalai Lama zien dat de Kracht van Geduld een helende kracht is die kwaadheid kan genezen en vrede opwekt in de wereld.

In september verschijnt:
SLAPEN, DROMEN EN STERVEN
door: Z.H. de Dalai Lama
ISBN 90-71886-12-3
prijs f 39,00

Dit is een verslag van een historische dialoog tussen vooraanstaande westerse geleerden en de belangrijkste vertegenwoordiger van het huidige boeddhisme, de Dalai Lama van Tibet.

De discussie rond de drie belangrijkste momenten van bewustzijn namelijk slapen, dromen en sterven - wat door de bekende neuroloog Francisco Varela "de schaduwzijde van het ego" wordt genoemd- zijn hier opgetekend tijdens de vierde "Mind and Life" conferentie in Dharamsala, India.

Door de medewerking van de filosoof Charles Taylor, de psychoanalist Joyce McDougall, de psychologe Jayne Gackenbach, de ecologe Joan Halifax en de neuroloog Jerome Engel is het boek zeer leerzaam en leesbaar geworden. Of het onderwerp nu 'helder dromen' of 'bijna- dood-ervaringen' of 'de structuur van het bewustzijn zelf' is de deelnemers aan deze unieke uitwisseling verbazen en verblijden de lezer met hun ontdekkingen die ofwel overeenkomen of verschillen met de respectievelijke tradities en disciplines.

Voor degenen die geïnteresseerd zijn in boeddhisme, psychologie of de wereld van dromen en leven-na-de-dood is er een schat aan ontdekkingen besloten in dit boek.

Post order
De hierboven beschreven boeken en de andere ca. 800 Engelstalige en ca. 100 Nederlandstalige boeken en andere artikelen zoals Tibetaanse wierook, offerbakjes, beelden kaarten etc. etc. kunt u ook thuisgestuurd krijgen als u deze artikelen besteld in Emst.

U kunt ook onze gratis prijslijst, met titel, schrijver, uitgever en prijs aanvragen of onze uitgebreide catalogus/prijslijst met 80 pagina's a f 12,50, waarbij van ieder boek een korte omschrijving staat van de inhoud. Uw bestellingen of aanvragen kunt u schriftelijk doen aan : Maitreya Post Order, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst of telefonisch van maandag t/m vrijdag: 0578-661450 of per fax: 0578-661851 of per e-mail: maitreya@wxs.nl

U bent natuurlijk ook altijd welkom in onze winkels in Emst en Amsterdam. In Emst gaarne na telefonische afspraak of tijdens cursus openingstijden. In Amsterdam van dinsdag t/m zaterdag van 10-17.30 uur.

Juist verschenen, verkrijgbaar in de winkels van Maitreya Instituut of per post-order:
FLUENT TIBETAN CD-ROM
Door William A. Magee en Elizabeth S. Napper
Alex Chapin, Multimedia Design
Jeffrey Hopkins, General Editor en Co-author in samenwerking met: Ngawang Thondup Narkyid, Geshe Thupten Jinpa, Y. King, Jules B Levinson, Jigme Ngapo, Daniel E. Perdue, Dolma Tenpa en Steven N. Weinberger.
ISBN 1-55939-111-1 f 119,—

Deze CD-ROM is zowel een introductie tot de Tibetaanse taal als een supplement en toevoeging op Fluent Tibetan - het tekstboek in vier delen met daarin 26 uur aan tape-opnamen, verdeeld in vijftien eenheden. Deze CD bevat alle woordenlijsten en conversaties die in het vierdelige tekstboek worden gebruikt en bovendien zeventien extra conversaties voor verder gevorderden.
Systeem vereisten:
- Macintosh: 68030/25 mHz of hoger (native Power Macintosh) systeem 7.5 of hoger, 5MB beschikbare RAM, Sound Manager 3.0 of hoger, 265 kleuren monitor, speakers of koptelefoon.
- Windows: 803086/25 mHz of hoger, 5MB beschikbare RAM, 8-bit sound card, 265 kleuren monitor, speakers of koptelefoon.

Jan Paul Kool.

Studieprogramma 2000-2005

In april 2000 zal het nieuwe studieprogramma beginnen! Voor een aantal mensen zal deze aankondiging genoeg zijn om warm te lopen en zich in te schrijven. Maar anderen zullen zich (nog) niet voor kunnen stellen wat dit betekent. Ik zal proberen een duidelijke toelichting te geven met als aanknopingspunt bovenstaande titel.

Het studieprogramma

In de zeventiger jaren werden op diverse plaatsten in de wereld dharma-centra opgericht onder de inspirerende leiding van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee. De overkoepelende organisatie werd de FPMT genoemd, The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition. Hoewel het de bedoeling was in deze centra studieprogramma's op te zetten die te vergelijken waren met de studies in de Tibetaanse kloosteruniversiteiten, was dat in de beginjaren door verschillende omstandigheden erg moeilijk. Óf het bleef bij introductie-cursussen óf het werd te intensief om met een maatschappelijk bestaan te combineren zoals in het geval van de geshe-opleiding. Daarom besloot Lama Zopa Rinpochee in 1992, na overleg met verschillende leermeesters, een Basic Program te introduceren bestaande uit 8 onderwerpen. Met behulp van dit programma werden studenten in staat gesteld zich verder dan op introductie-niveau in de boeddhistische Leer te verdiepen.

In verschillende centra werd dit op eigen wijze uitgevoerd zoals o.a. in het Maitreya Instituut, waar Geshe Sonam Gyaltsen als vaste leraar Geshe Konchog Lhundup opvolgde. In februari 1993 werd in het Maitreya Instituut gestart met een eerste ronde van het vijfjarig studieprogramma, waarin zoveel mogelijk de aanbevolen onderwerpen werden onderwezen en ook andere teksten intensief werden bestudeerd.

Mede omdat een aantal centra het programma op eigen wijze hadden vormgegeven en andere vastliepen in het opstarten ervan, werd tijdens de Education Conference in 1996 besloten als hulpmiddel een standaard opzet te maken voor alle FPMT centra. Lama Zopa Rinpochee voegde nog drie onderwerpen toe, zodat het totaal aan te bestuderen onderwerpen op 12 kwam.

Geshe Sonam Gyaltsen heeft toegezegd dit Basic Program for Buddhist Studies in het Maitreya Instituut de komende jaren te zullen onderwijzen. Daarmee is het Maitreya Instituut opnieuw een voorloper, want op dit moment zijn het aantal centra die dat doen op één hand te tellen. Hoewel een aantal zaken betreffende de nieuwe opzet op internationaal niveau nog definitief vastgesteld moet worden, zoals bijvoorbeeld de naamgeving van het programma, is het programma verder gereed om te starten. Praktisch betekent dit dat iedereen in Nederland in staat gesteld wordt om op een hoog niveau de Dharma te bestuderen, hetzij zeer intensief als student, hetzij op een meer vrijblijvend niveau als cursist.

De verschillende mogelijkheden

Het programma biedt de gelegenheid in twee weekenden per maand in Emst de elf onderwerpen te bestuderen. In dat geval is het mogelijk het hele studieprogramma eind 2005 af te ronden.
Een andere mogelijkheid is om een aantal onderwerpen tijdens deze cyclus te volgen en andere onderwerpen in andere cycli, zodat het afronden van het gehele studieprogramma op een later tijdstip plaatsvindt.
Verder is het altijd mogelijk onderdelen of zelfs losse weekenden op een vrijblijvende manier te volgen zonder intentie het gehele programma ooit af te maken.
Er is dus voor iedereen wat wils!

Vast staat dat de omstandigheden voor het bestuderen van de Dharma in Nederland op dit moment zeer gunstig zijn: een zeer betrouwbare en mededogende Geshe, die op hoog niveau kan en wil onderwijzen, een top-klasse vertaler, een eenvoudig gebouw in een mooie omgeving en een compleet studieprogramma.

In april 2000 begint het programma met de Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) en de boeddhistische Filosofie over de Geest en Cognitie (Lo Rig). In de volgende magazines houden wij u op de hoogte. De zeer uitgebreide en informatieve programma-brochure betreffende het studieprogramma komt in juli 1999 uit.
Mocht u die te zijner tijd willen ontvangen, belt u dan even met het kantoor.
Natuurlijk kunt u zich ook nu alvast inschrijven om van een plaats verzekerd te zijn.

Janny de Boer, studiebegeleider.

Overzicht kalender
van augustus 1999 t/m januari 2000

MET CURSUSSEN, LEZINGEN EN GEBEDSDIENSTEN IN EMST, AMSTERDAM EN GRONINGEN

J U L I

3	Viering van de geboortedag van Z.H. de Dalai Lama (= 6 juli) met een offerande aan de spirituele meesters, feestlunch voor Geshela en jaarvergadering voor medewerkers en studenten.
8 (25)	Offerande aan de spirituele meesters (Emst en Amsterdam)
9 t/m 16	Geshe Sonam Gyaltsen: Jaarlijkse Lam Rim Meditatie Cursus, week Maitreya Emst
13 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha (Emst)
16 (4)	Herdenking eerste onderricht van Boeddha Sakyamoenie
16 en 17	Geshe Sonam Gyaltsen: Yamantaka initiatie, 2 dagen.
18 t/m 24	Geshe Sonam Gyaltsen: Yamantaka onderricht, week Maitreya Emst.
20 (8)	Wassende maan Tara offerande (Emst en Amsterdam)
23 (10)	Offerande aan de spirituele meesters (Emst en Amsterdam)
28 (15)	Volle maan Tara Offerande (Emst en Amsterdam)

In de maand augustus is het Maitreya Instituut Emst gesloten.
Voor degenen die zelf de gebedsdiensten willen doen volgen hier de data:

A U G U S T U S

6 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
11 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
19 (8)	Wassende maan Tara offerande
21 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
26 (15)	Volle maan Tara offerande

S E P T E M B E R

4	Speciale offerande voor de dieren met Geshela en Joke van de Horst
5 (25)	Open dag bij Maitreya Amsterdam en Offerande aan de spirituele meesters
9 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
10 t/m 12	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamakavatara 5, weekend Maitreya Emst
15	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
17 t/m 19	Dagpo Rinpochee in Nederland.
18 (8)	Wassende maan Tara offerande
20 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
22	Geshe Sonam Gyaltsen: lezing Maitreya Groningen
24 t/m 26	Geshe Sonam Gyaltsen: Ngön Dro, voorbereidende beoefeningen, weekend Emst
25 (15)	Volle maan Tara offerande
29	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam.

O K T O B E R :

2	Geshe Sonam Gyaltsen lezing over sterven en begeleiding, Maitreya Emst.
4 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
8 t/m 10	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamakavatara 6, weekend Maitreya Emst
9 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
13	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
16 en 17	Z.H. de Dalai Lama in Den Haag
17 (8)	Wassende maan Tara offerande
19 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
20	Geshe Sonam Gyaltsen: lezing Maitreya Groningen

22 t/m 24	Geshe Sonam Gyaltsen: Geest en mentale factoren deel 1, weekend Maitreya Emst
24 (15)	Volle maan Tara offerande
27	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
30 en 31	Kirti Tsenshab Rinpochee: Love and Compassion, Maitreya Amsterdam
31 (22)	Terugkeer van Boeddha Sakyamoenie uit Tushita.

N O V E M B E R

2 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
3	Kirti Tsenshab Rinpochee: Worldpeace, lezing Maitreya Groningen
5 t/m 7	Kirti Tsenshab Rinpochee: Lam Rim en Maitreya Boeddha initiatie, weekend Emst
7 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
10	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
12 t/m 14	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamakavatara 7, weekend Maitreya Emst
16 (8)	Wassende maan Tara offerande
17	Geshe Sonam Gyaltsen: lezing Maitreya Groningen
18	Andy Weber:, lecture on Mitrugpa, lezing Maitreya Amsterdam
18 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
19 t/m 22	Andy Weber: drawing the Buddha Mitrugpa, long weekend Maitreya Emst
23 (15)	Volle maan Tara offerande
24	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amstedam
26 t/m 28	Geshe Sonam Gyaltsen: Geest en mentale factoren deel 2, weekend Maitreya Emst

D E C E M B E R

2 (25)	Lama Tsong Khapa dag en offerande aan de spirituele meesters
7 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
8	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
10 t/m 12	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamakavatara 8, weekend Maitreya Emst.
15	Geshe Sonam Gyaltsen: lezing Maitreya Groningen
16 (8)	Wassende maan Tara offerande
18 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
22	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
22 (15)	Volle maan Tara offerande

J A N U A R I

1 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
6 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld.
Details in dit programma overzicht kunnen veranderen.
De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen. Bel daarom even voor bevestiging aanvangstijden!!!

De activiteiten van het nieuwe Maitreya Amsterdam staan ook op een bij het Maitreya Magazine ingesloten overzicht. Bel voor meer inlichtingen met 020 - 428 0842.

Voor inlichtingen over de extra activiteiten van Maitreya Groningen, zoals de discussie en meditatie bijeenkomsten, kunt U met Groningen contact opnemen met Studiegroep Maitreya, Postbus 1322, 9701 BH Groningen.
Of bel: 050 - 5268058 (Simon), 050 - 3123689 (Katelijne), 050 - 3091257 (Fokje)

Cursus informatie

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst:
Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Programma 1999

Madhyamakavatara:
De filosofie van de middenweg.
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

De Madhyamikavatara van de grote Indiase wijsgeer Acharya Chandrakirti is een presentatie van de Prasangika Madhyamika filosofie, volgens de uitleg van Nagarjuna. De Prasangika Madhyamika filosofie wordt in Tibetaanse kringen als de hoogste zienswijze beschouwd en alle andere filosofische scholen als treden van een ladder welke ons naar de moeilijke, maar bevrijdende inzichten van de Prasangika's voert.
De tekst is grotendeels een debat met andere filosofische overtuigingen, die achtereenvolgens op al hun filosofische leerstellingen worden verworpen. De eerwaarde Geshe zal behalve een presentatie van de Madhyamika filosofie dan ook zeker op de leerstellingen van de andere boeddhistische filosofische scholen ingaan. Hierdoor kunnen studenten een steeds correcter begrip van "zelfloosheid" of "de leegte" verwerven.
Dit onderwerp is een vervolg van het studieprogramma, dat met dit blok het zesde jaar ingaat. Van de lezingen wordt een transcript gemaakt voor deelnemers aan dit studieonderwerp. Bij voldoende belangstelling bestaat de mogelijkheid tot vorming van studie-/discussie groepjes waarbinnen ons inzicht in dit onderwerp verder kan worden verdiept.

Data: **10 t/m 12 september**
8 t/m 10 oktober
12 t/m 14 november
10 t/m 12 december

Aanvang: **Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten: **F 180,- (Bij vooruit betaling voor deelname aan een heel studieseizoen betaalt U geen F 1440,- maar F 1200,- voor acht weekenden = F 150,- per weekend. Bij gespreide betaling voor deelname aan een heel studieseizoen is alleen achteraf korting mogelijk).**
Aanmelding: **Telefoon 0578-661450**
Telefax 0578-661851

9 t/m 16 juli
Lam Rim Meditatie Cursus
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Nadat hij de verlichting bereikte onderwees de historische Boeddha Sakyamoenie 45 jaar lang zijn leringen aan verschillende personen. Hij spitste zijn methoden voor het leren beheersen van de geest steeds toe op de spirituele behoeften van zijn toehoorders, hetgeen resulteerde in een breed scala van methoden en technieken voor het ontwikkelen van de geest. Daardoor is de boeddhistische leer zo omvangrijk dat het moeilijk is alle leringen te onderzoeken en toe te passen.
De grote Indiase meester Atisha (982 - 1054) schreef "Een Lamp Voor Het Pad Naar de Verlichting", waarin hij de leringen van de Boeddha in een logische volgorde bij elkaar zette. Hij creëerde daarmee een handleiding die door iedereen kan worden begrepen en beoefend en die volkomen is gericht op de praktijk. Deze samenvatting van het hele boeddhistische onderricht werd in Tibet bekend onder de naam Lam Rim, De Stadia van het Pad Naar de Verlichting. Verschillende grote meesters schreven Lam Rim teksten, waarin alle leringen van de Boeddha zijn aaneengeregen tot een praktisch geheel. Tot op de dag van vandaag biedt dit onderricht de beste gelegenheid om in korte tijd op een overzichtelijke manier een grondige kennis over het boeddhisme te vergaren en deze kennis toe te passen.

De heldere uitleg van Geshe Sonam Gyaltsen, die al zeven jaar de vaste leraar is bij het Maitreya Instituut maakt deze beproefde meditatie methoden geschikt voor de moderne mens en inspireert tot kritisch nadenken over de boeddhistische wijsheden en de integratie daarvan in het eigen bewustzijn.
De twee dagelijkse lezingen door Geshela, worden afgewisseld met geleide meditaties en discussies. Deze cursus is zeer geschikt voor mensen die nog weinig kennis hebben van het boeddhistische pad of die eerder verzamelde kennis willen verrijken met ervaring.
De Lam Rim cursus is bovendien een prima gelegenheid voor studieprogramma studenten die nog weinig Lam Rim onderricht hebben gevolgd, om het gebrek aan overzicht aan te vullen.
Door de retraite sfeer biedt deze cursus ervaren boeddhisten volop de gelegenheid om tot verdieping van inzicht en beleving te komen.

Kosten: **F 495,-**
Aanvang: **Vrijdagavond 9 juli om 20.00 uur.**
Einde: **Vrijdagmiddag 16 juli na de lunch.**
Aanmelding: **Telefoon 0578-661450**

Zaterdag 4 september.
Feestdag met een offerande voor de dieren, door Joke van der Horst
Aanvang: 10.00 uur, gratis warme lunch.
Kosten: geen.
Aanmelding: Verplicht ! telefonisch: 0318 - 623265

Zondag 5 september
Open dag MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
Aanvang: 10.00 uur.

24 t/m 26 september
De voorbereidende beoefeningen
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

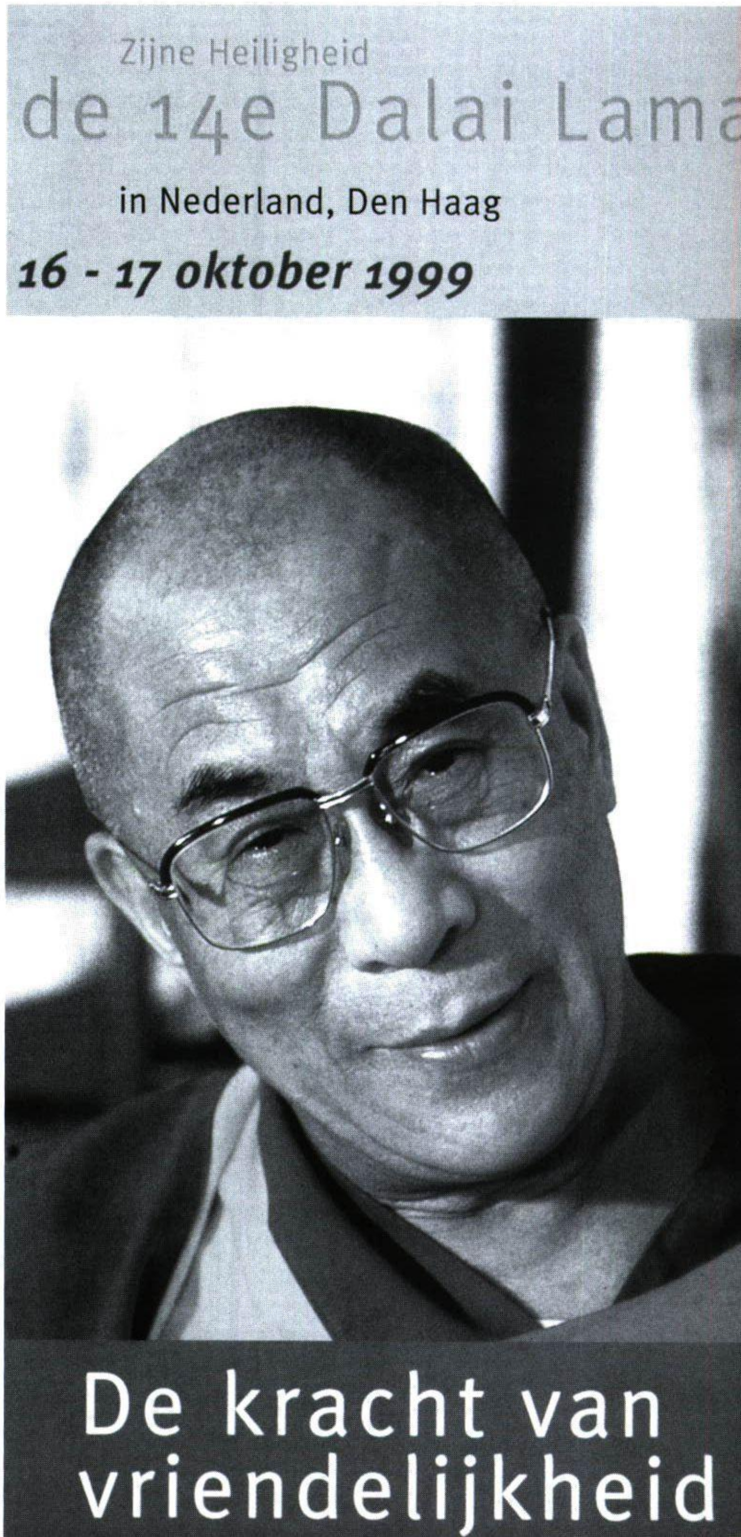
Een goed begin is ook in het boeddhisme het halve werk. Daarom is er veel aandacht voor de "Ngön Dro", de voorbereidende beoefeningen. Het zou jammer zijn als we zouden besluiten om aan beoefeningen te beginnen, maar niet in staat zijn om een goede start te maken. Het scheppen van de juiste voorwaarden bepaalt immers voor een belangrijk deel het succes van onze inspanningen. Onder voorbereidende beoefeningen verstaan we bijvoorbeeld het creëren van positieve energie door het nemen van toevlucht, het aanbieden van mandala offerandes, het doen van neerbuigingen en het zuiveren van negativiteit door het reciteren van de Vajrasattva mantra.

Aanvang: Vrijdagavond om 20.00 uur.
Kosten: F 180,-
Aanmelding: Telefoon 0578-661450
Telefax 0578-661851

2 oktober
Lezing over sterven
Door:Geshe Sonam Gyaltsen
Kosten: geen.
Aanvang: 10.00 uur.

8 t/m 10 oktober in MAITREYA AMSTERDAM
Feng Shui cursus.
Door: Michael en Helen Oon uit Londen, naaste leerlingen van Lillian Too
Informatie en aanmelding bij Maitreya Amsterdam, Telefoon 020 - 4280842.

16 en 17 oktober in Den Haag
Stichting bezoek Dalai Lama 1999
De kracht van vriendelijkheid
16 oktober: De Zeven Punten Gedachtentraining (Lo djong)2
17 oktober: 's ochtends: Korte initiatie (djenang) in Mitrugpa
's middags: Ethiek in het nieuwe millennium
Door: Z. H. DE 14e DALAI LAMA
Telefoon 020 - 3309940
Telefax 020 - 3309941



22 t/m 24 oktober en 26 t/m 28 november
De geest en mentale factoren.
Door: Geshe Sonam Gyaltsen.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Zoals iedereen merkt leidt de geest vaak een eigen leven en valt het niet mee om negatieve gedachten onder controle te krijgen. Toch is de manier waarop wij denken van groot belang bij het streven naar meer geluk. Door onze eigen geest te onderzoeken is het mogelijk meer inzicht in de werking van onze geest en de verschillende lagen en functies van ons bewustzijn te krijgen. Dit inzicht is een belangrijk als we stap voor stap een begin willen maken met het opheffen van onze verstorende emoties, als we meer inzicht in ons eigen functioneren willen ontwikkelen en moeilijkheden op het spirituele pad willen leren overwinnen.

Het boeddhisme bezit een rijke filosofie over het functioneren van de geest. Door de geest op te splitsen in zes soorten primair bewustzijn en een groot aantal mentale factoren wordt het gemakkelijker de werking van deze niet stoffelijke functie te begrijpen. Voorts leren we waarom het belangrijk is de invloed van bepaalde verstorende mentale factoren tot een minimum te beperken en de invloed van heilzame factoren te stimuleren. Theorie en praktijk als een geheel!! Het boeddhisme op zijn best.
Omdat Geshela twee weekenden over dit onderwerp zal uitweiden, adviseren wij u voor beide weekenden in te tekenen, zodat u optimaal van deze waardevolle boeddhistische kennis kunt profiteren.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,- per weekend (of F 300,- bij vooruitbetaling voor twee weekenden).**
Aanmelding:	**Telefoon 0578-661450** **Telefax 0578-661851**

Willem van Steijn

Lama Kirti Tsenshab Rinpochee.

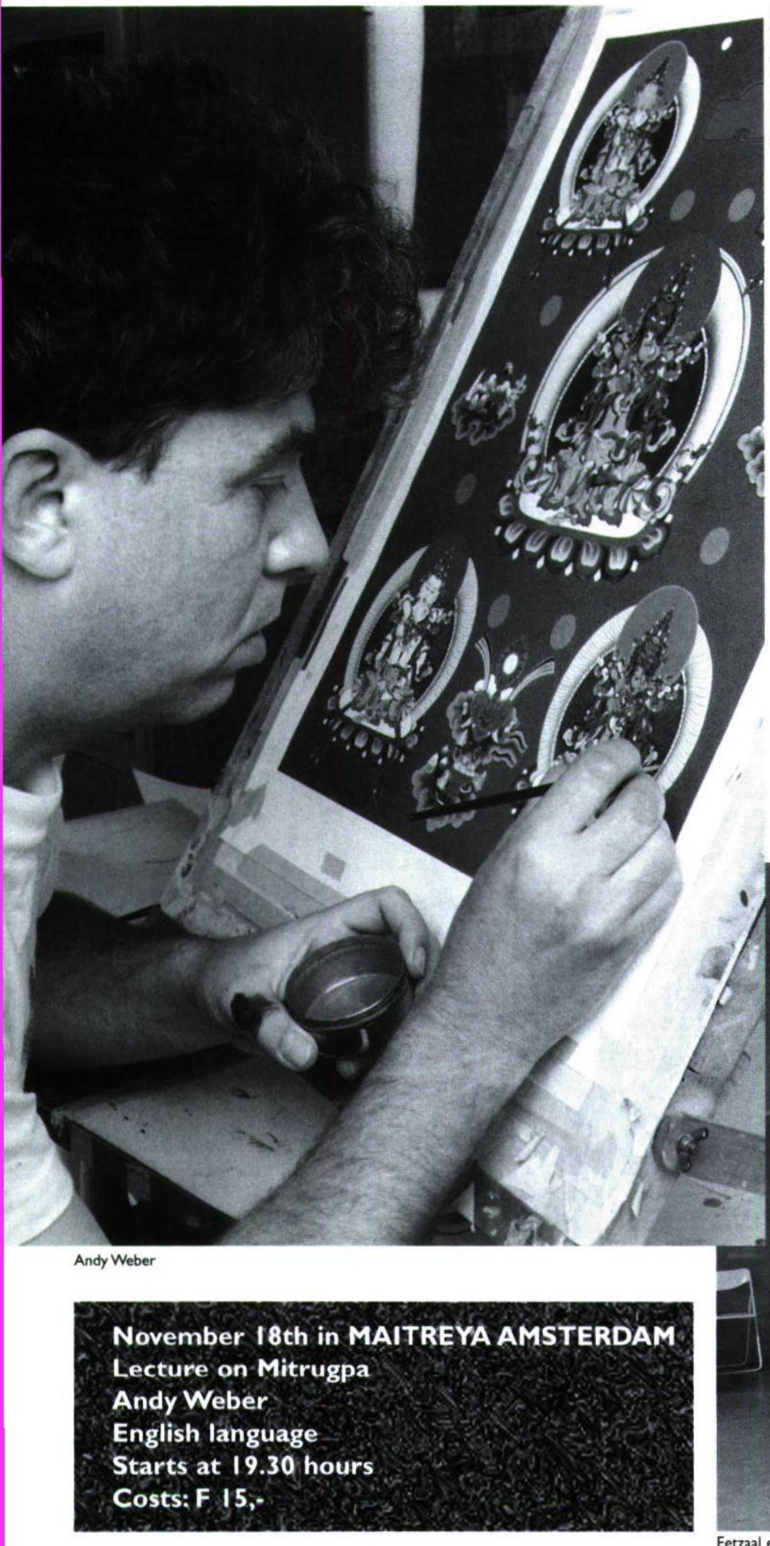
Oktober 30 and 31th MAITREYA AMSTERDAM
Love and compassion.
Kirti Tsenshab Rinpochee
English translation
Information: Maitreya Amsterdam
Telephone 020 - 4280842

November 5 -7th
The stages of the path and initiation in Maitreya Boeddha
Kirti Tsenshab Rinpochee
English translation

Preceded by a short introduction into the stages of the path to enlightenment the venerable lama will give an initiation in Maitreya Boeddha. The initiation is a subsequent permission to practice the related sadhana provided one had already received a full initiation before this one.

The general practices of the stages of the path to enlightenment provide excellent preparations for the practice of tantra, all the way from devotion for a qualified teacher upto the generation of the altruistic motivation to highest enlightenment and the wisdom of emptiness. In the tantric sadhana the adept learns to meditate the clear appearance of the essence of his mind as a radiant Buddha in a pure lightpalace environment. This works to stop ordinary appearance and grasping at an imperfect reality.

Information: Maitreya Emst
Telephone 0578 - 661450



Koosje van der Kolk

Andy Weber

November 18th in MAITREYA AMSTERDAM
Lecture on Mitrugpa
Andy Weber
English language
Starts at 19.30 hours
Costs: F 15,-

19 t/m 22 november
Drawing Buddha Mitrugpa
Andy Weber
Voertaal: Engels.

Deze extra schildercursus sluit aan bij de initiatie die Zijne Heiligheid de Dalai Lama op 17 oktober in Den Haag gaf. Andy Weber, die op het gebied van de boeddhistische iconografie als een van de grootste kunstenaars van deze tijd wordt beschouwd zal een lezing over de symboliek van deze boeddha houden in Maitreya Amsterdam op donderdagavond en aansluitend een weekend tekenen begeleiden in Emst. Behalve zijn rol-schilderingen (thanka's) die in boeddhistische tempels tot in de verste uithoeken van de aarde zijn terug te vinden, kennen we Andy van de posters en kaarten die van zijn schilderingen zijn gemaakt en die op menig huisaltaartje prijken. Onder zijn leiding worden deelnemers aan deze cursus wegwijs gemaakt in theorie en praktijk van het tekenschema, het prepareren van het doek en van de kleuren en zelfs in de bijbehorende meditaties.

Het lange weekend:

Kosten:	**F260,- (exclusief materiaal)**
Aanvang:	**Vrijdagavond 19 november om 20.00 uur.**
Einde:	**Maandagmiddag 22 november na de lunch.**
Aanmelding en informatie:	**Telefoon 0578-661450.**

Eetzaal en lounge in Maitreya Instituut Emst — Koosje van der Kolk

LEZINGEN in het land door GESHE SONAM GYALTSEN

Maitreya Amsterdam
Brouwersgracht 157-159
Telefoon 020- 4280842

De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen geeft vanaf februari elke tweede en vierde woensdagavond van de maand een lezing in Maitreya Amsterdam. De lezingen zijn afzonderlijk te volgen en zijn gebaseerd op de verschillende stadia van geestelijke ontwikkeling, waarmee het hoogste niveau van geestelijke evolutie- de verlichting - kan worden bereikt. De analytische meditaties die op de verschillende stadia worden gedaan, vergroten de visie via belangstelling voor een volgend leven en het verlangen vrij te zijn van al het gebrekkige bestaan naar de wens het lijden van alle voelende wezens op te heffen. Deze drie visies zijn ook bekend als de drie niveaus van motivatie.

Data:	**15 en 29 september, 13 en 27 oktober, 10 en 24 november, 8 en 22 december.**
Aanvang:	**19.30 uur.**

Maitreya Groningen
Informatie: Telefoon 050-5268058 (Simon), 050-3123689 (Katelijne) en 050-3091257 (Fokje).

Op de volgende woensdagavonden zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een lezing houden over de 4 edele waarheden. De lezingen zijn ook afzonderlijk goed te volgen.

Data:	**22 september, 20 oktober, 17 november en 15 december.**
Plaats:	**Grand Café 'De Bonte Koe', Spilsluizen 9, Groningen.**
Aanvang:	**19.30 uur**

LEZINGEN in het land door DAGPO RINPOCHEE

16 september:	Arnhem: Voorbereiden op tantra St. Willibrorduskapel, Oude Velperweg 54, Arnhem. Aanvang: 19.30 uur.
18/19 september:	Amstelveen: Voortzetting van de Lam Rim De Bolder, Groenhof 140, Amstelveen. Aanvang: 10.00 uur
21 september:	Rotterdam: Enthousiaste volharding Ahoy, Rotterdam. Aanvang 19.30 uur.

Bel voor inlichtingen met Kadam Chöling: 0299 - 414266.

LEZINGEN in het land door GESHE KONCHOG LHUNDUP

Op de volgende data houdt Geshe Konchog Lhundup een lezingencyclus in Rotterdam over de stadia van het pad naar de verlichting: 7 en 28 september, 5 en 19 oktober, 2 en 16 november, 30 november.
Bel voor inlichtingen: 010 - 4206133.

VAKANTIE

Het cursus gebeuren in het Maitreya Instituut Emst is de gehele maand augustus gesloten.
De winkel is geopend van 09.00 - 16.00 uur.

Het cursus gebeuren in het Maitreya Instituut Amsterdam is gesloten van 10 t/m 24 juli.
Tussen 24 juli en 4 september hebben we aangepaste zomertijden en zijn we op maandag gesloten. Open van 12.00 tot 20.00 uur. De Maitreya Boekhandel is eveneens gesloten van 10 t/m 24 juli.
Tussen 24 juli en 4 september is de winkel geopend: dinsdag t/m vrijdag van 12.00 tot 18.30 uur en zaterdag van 12.00 tot 17.30 uur.

Op 5 september opent het nieuwe semester bij Maitreya Emst met een open dag.
Van 8 t/m 10 oktober geven Michael en Helen Oon een cursus Feng Shui.

Zie voor de overige programma onderdelen de folder.

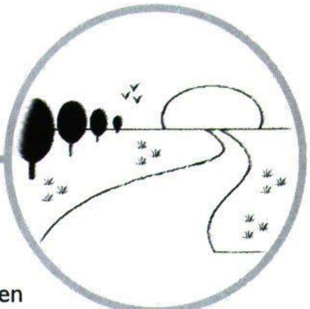
LICHTOFFERANDES BIJ MAITREYA EMST

Op 30 mei, Saka Dawa, zijn in de tempelruimte van het Maitreya Instituut te Emst twee licht-overwinningsvaandels in gebruik genomen worden. Iedere vaandel bevat 43 lampen van 25 Watt. De vaandels kunnen vanaf die datum gebruikt worden voor het aanbieden van lichtofferandes, ten behoeve van overledenen, zieken, geboorte, verjaardagen enzovoort. Iedereen die dat wil kan het Maitreya Instituut verzoeken de vaandels een bepaalde tijd laten branden (uur/dag/week etc).
De kosten zijn f 50,- per etmaal (2 lichttorens, tezamen 2180 watt, 24 uur).
Natuurlijk is het ook mogelijk de lichttorens voor kortere of langere tijd te doen branden of een enkele lichttoren te offeren gedurende een aantal uren.

U kunt de offerandes bestellen door het overmaken van de kosten op rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut, onder vermelding van lichtofferande tempel Emst.
Indien u wenst dat een van de sangha-leden het doel van de offerande bij de offerande vermeldt, vergeet dan niet dit doel op uw overschrijving te vermelden.

EXTRA LEZING OVER STERVEN OP 2 OKTOBER

Wegens de grote belangstelling voor de lezing over het stervensproces die Geshe Sonam Gyaltsen op 15 mei jl. gaf, hebben wij Geshela verzocht opnieuw een ochtendlezing over dit thema verzorgen. Aansluitend op de eerste lezing zal Geshela een aantal aspecten verder uitdiepen. De lezing staat open voor iedereen die meer over dit onderwerp wil weten.
De lezing is kosteloos.
Aanvang 10.00 uur.



DE BOS EN TUIN ACTIVITEITEN

De werkgroep 'Bos en tuin' zal de bos en tuinwerkzaamheden hervatten vanaf september. De weekenden zullen op dezelfde data vallen als de cursus Madhyamakavatara.
Data:
10 t/m 12 september,
8 t/m 10 oktober,
12 t/m 14 november.
De werkzaamheden vangen aan op zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.
Aankomst vrijdagavond.
Kosten: Aan deelname zijn geen kosten verbonden.
Aanmelding en informatie: tel: 0578-661450.

Het Maitreya Instituut werkt zonder winstoogmerk. Het bedrag dat U als donatie betaalt voor deelname aan cursussen is Uw bijdrage voor het in stand houden en ontwikkelen van de condities voor het waardevolle Dharma-onderricht. Dankzij Uw bijdrage kan het Dharma-onderricht zoals dat in het Maitreya Instituut wordt gegeven worden voortgezet en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt.
U betaalt dus niet voor het Dharma onderricht, maar voor de faciliteiten van het Instituut.

Voor inlichtingen omtrent andere manieren waarop u kunt bijdragen aan een verdere ontwikkeling van de faciliteiten van het Maitreya Instituut kunt u contact opnemen met ons kantoor of met een van de comité- of bestuursleden.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
juli, augustus en september 1999

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Witte Tara
Foto: Marian Sanders
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is f 30,- in Nederland, f 40,- in Europa en f 60,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers f 7,50 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.
De winkel in Amsterdam is open van dinsdag t/m zaterdag van 10-17.30 uur.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Lan Tjoa
Penningmeester: Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Paula de Wijs
Thirza Happe
Sjoerd Haagsma
Fokje Westerling

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: maitreya@wxs.nl
Home page: http://home.wxs.nl/~maitreya

Kantoor open:
zondag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: maitreya.ams@wxs.nl

Boekhandel:
Tel: 020-6206272.

Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-22 uur,
zaterdag van 10-18 uur.

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

LID MAITREYA INSTITUUT/FPMT
Voor f 100,- per jaar bent u lid van het M.I. en de FPMT. U ontvangt dan naast het Maitreya Magazine ook 6x per jaar het Engelstalige tijdschrift Mandala van de FPMT en kunt alle cursussen volgen in Emst en Amsterdam.

F 300,- DONATEUR/LID
U krijgt hetzelfde als een gewoon lid en tevens 15% korting op al uw aankopen in een van onze winkels behalve op transcripten.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste f 10,- per maand of f 120,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

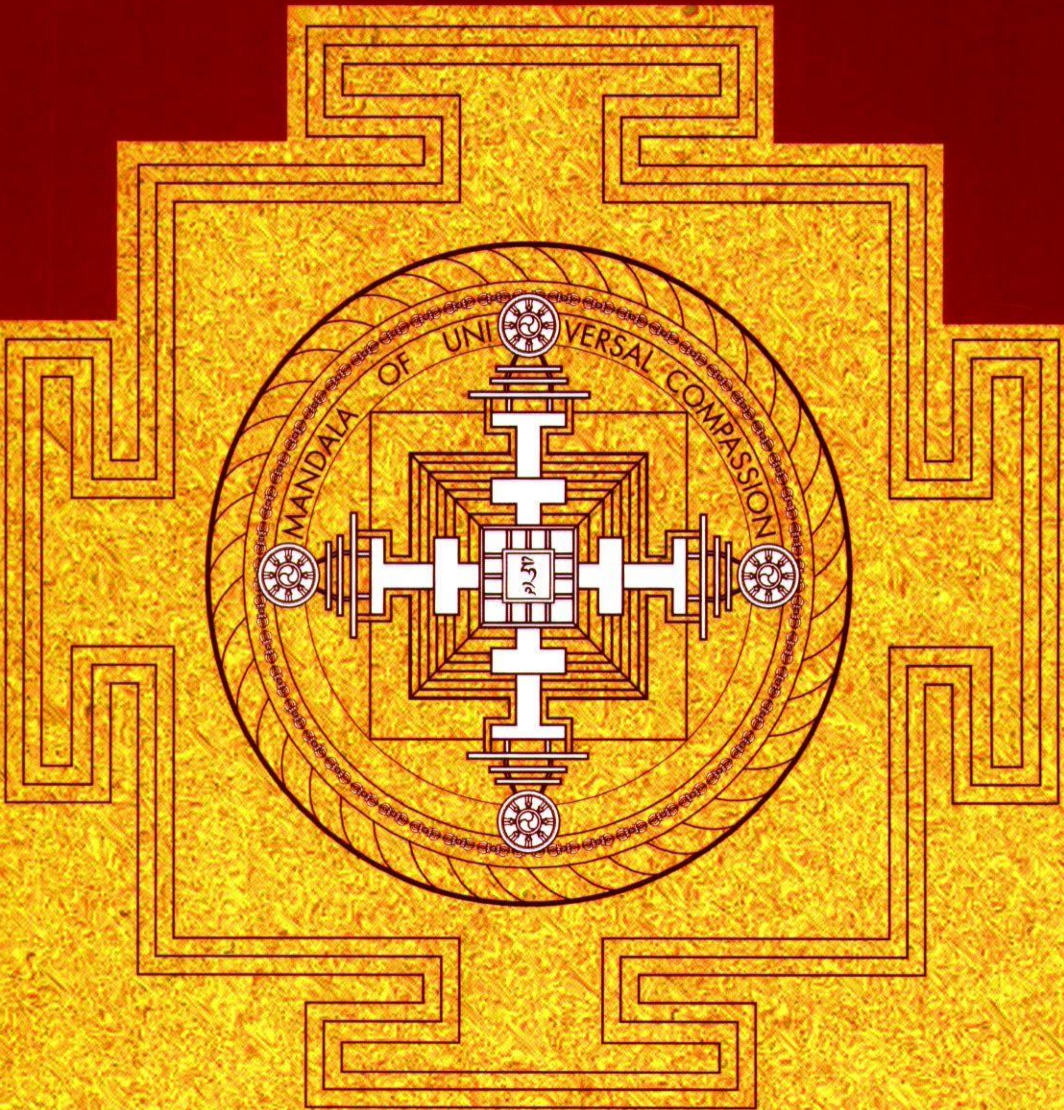
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap of f 300,- donateur/lid uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Osel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION